من أكثر الكتب مبيعاً

100 فكرة للحصول على السعادة الحقيقية

منهج حياتي مختصر لمن أراد العيش بسعادة ونجاح

متخصصون في التنمية البشرية
Specialized in Human Development

مركز الراشد
Al-Rashed Center
حيث التغيير يبدأ من الداخل
Where Change Starts Within

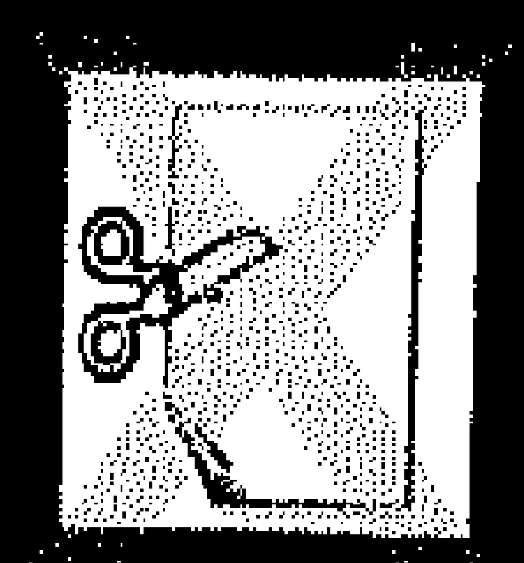


د. صلاح صالح الراشد










شركة فرانشايز الراشد®





توزيع



الكويت 2 666 206 — دبي 266 56 48 — الدوحة 4 36 36 19 — القاهرة 33 44 67 27 — تونس 7184 74 94

الرياض 60 50 66 4 الإحساء 45 45 586

الدار البيضاء 860 200

الجزائر (021) 550 450

(002 0

I.S.B.N

د. صلاح صالح الراشد

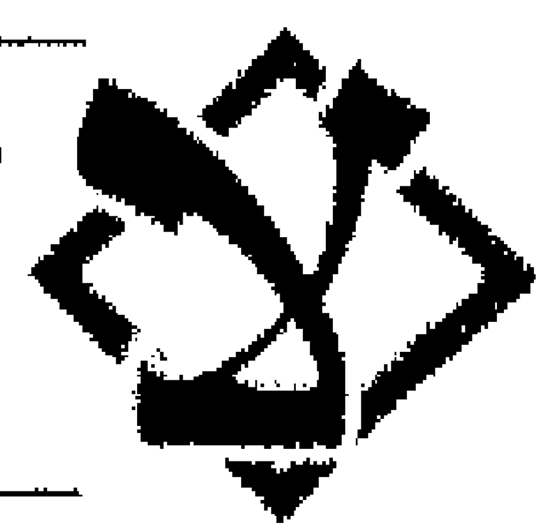
100 فكرة

للحصول على السعادة الحقيقية

الكويت ٢٠١٠







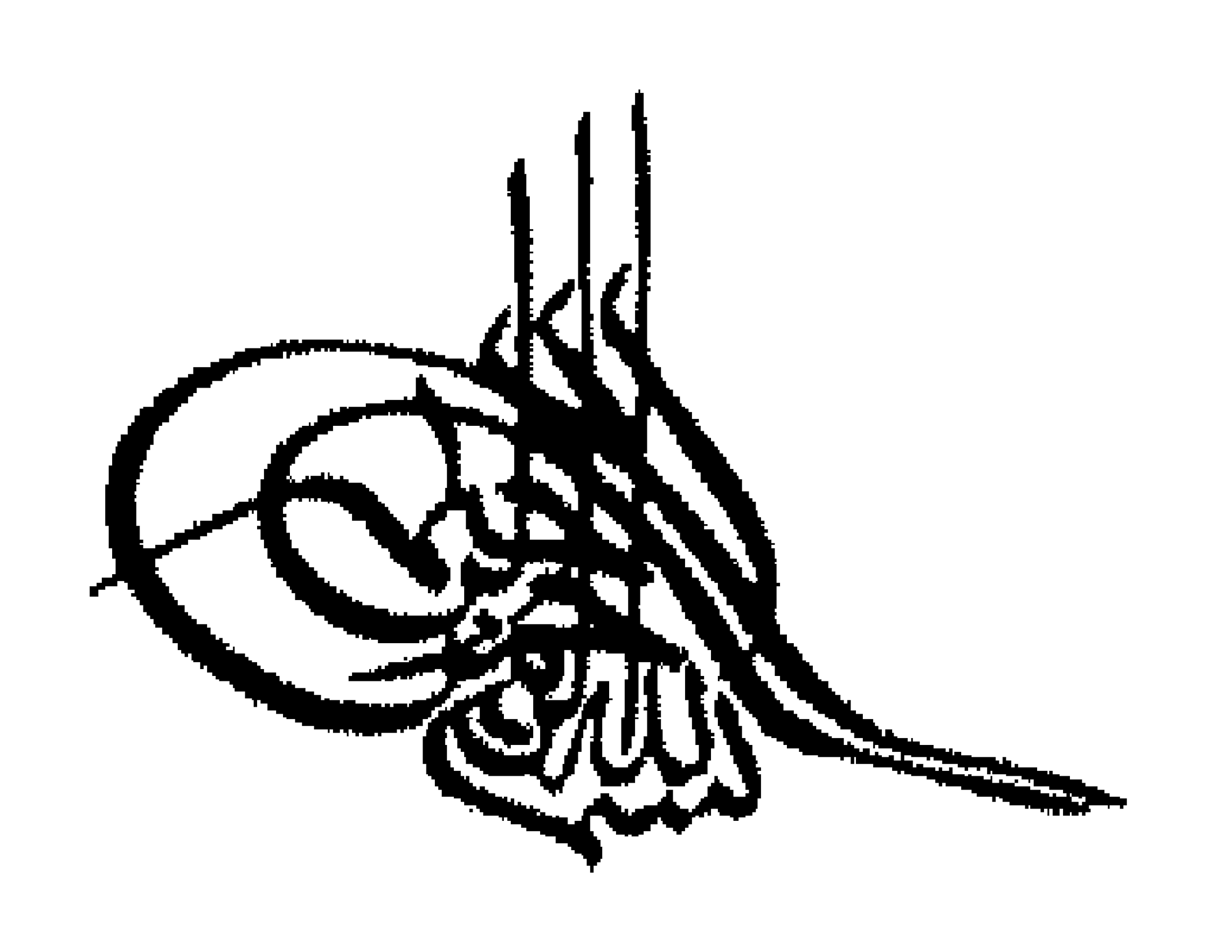
ص.ب:5415 حولي 32085 دولة الكويت

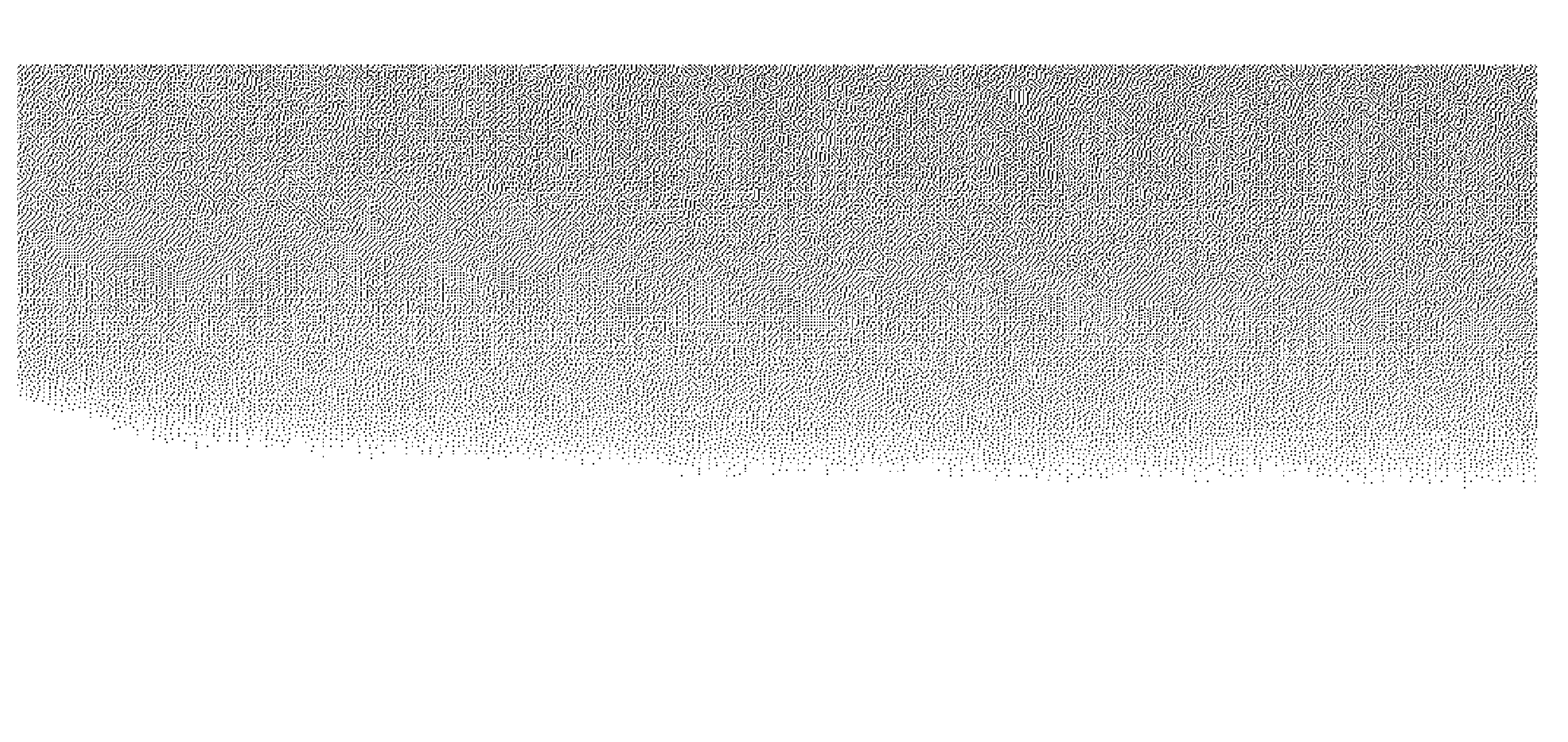
اسم الكتاب	١٠٠ فكرة للحصول على السعادة الحقيقية
المؤلف	د. صلاح صالح الراشد
مقاس الكتاب	١٢ * ١٥
عدد الألوان	٢ لون
رقم الإيداع	2009 / 24131
الترقيم الدولي	978 - 977 - 426 - 047 - 6

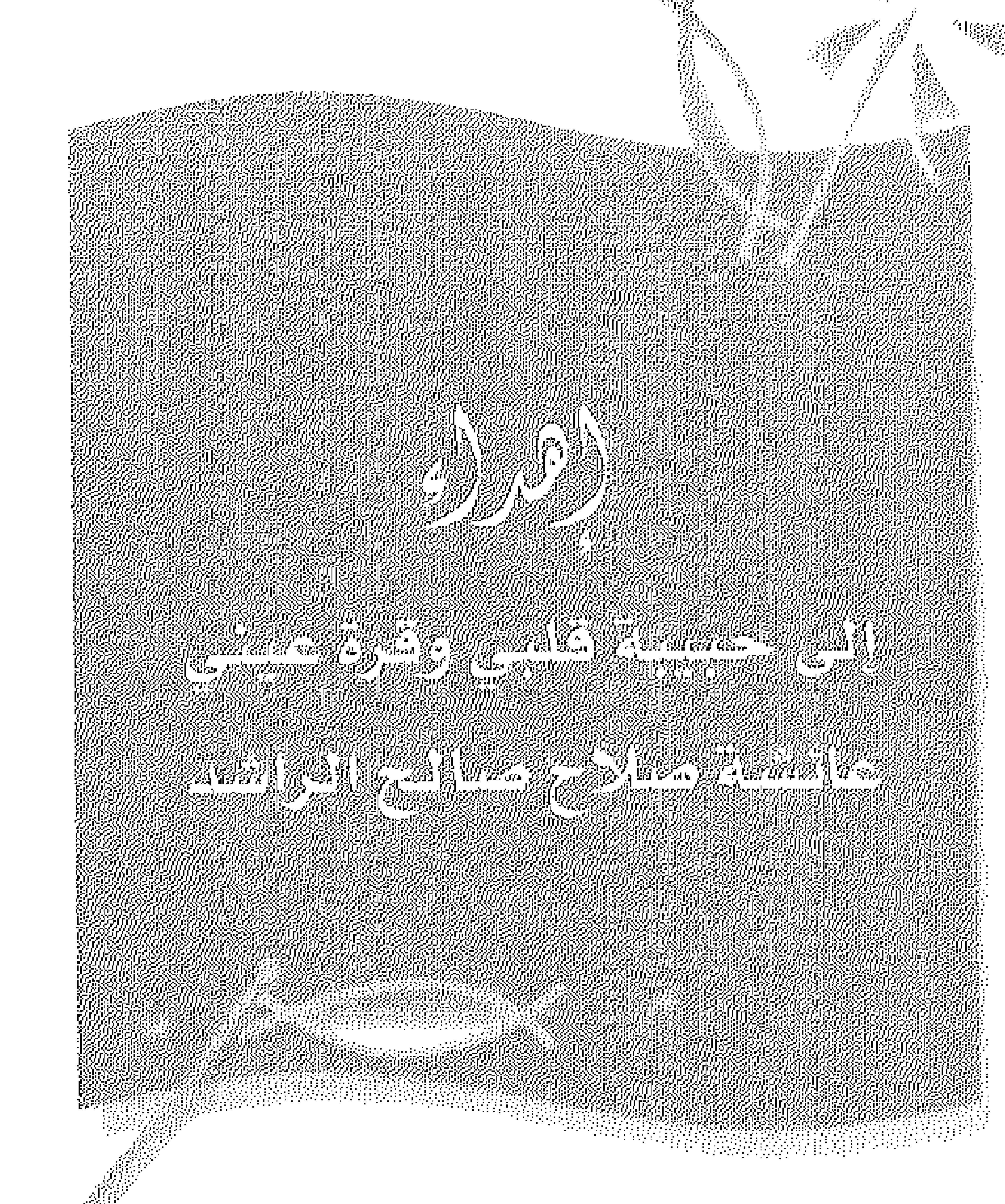
ت: 33446727(00202) ف: 33026637(00202)


92 ش احمد عرابي - المهندسين - الجيزة - جمهورية مصر العربية

www.alrashed.net center@alrashed.net






إهداء
إلى حبيبة قلبي وقرة عيني
عائشة صلاح صالح الراشد



لا شك أننا جميعاً ننشد السعادة، على الأقل، في غالب الأوقات، ولا شك أن هناك أناساً سعداء، وآخرين غير ذلك، وهو أمر نلحظه في حياتنا اليومية، كما أننا نكون أحياناً سعداء وأحياناً غير ذلك.

- ما الذي يجعل البعض سعداء، وآخرين تعساء؟
- ما الذي يجعلنا بعض الأحيان سعداء وأحياناً أخرى على غير ذلك؟
- كيف نستطيع أن نفهم معاني السعادة وصفاتها حتى نحققها متى نشاء؟
- ما صفات الإنسان السعيد؟
- ما القناعات والأركان الرئيسية للسعادة؟
- هل هناك تطبيقات عملية للحصول على السعادة؟

إن هذا الكتيب إجابة لهذه الأسئلة المهمة والتي سوف تلحظها من خلال الأفكار الموجودة فيه.

■ كيف تستفيد من هذا الكتيب بحد أقصى؟

١ ـ تهيأ ومسبقاً لتقبل أفكار جديدة، إن العقل المغلق لا يتطور، و«الخارطة ليست الحدود»، أي إن ما في عقلك ليس بالضرورة صحيحاً، خاصة إذا كانت حياتك ليس على النهج الذي تريد، لذا فإنه من الأفضل أن تقرأ الكتيب وكأنك ورقة بيضاء يكتب فيها لأول مرة.

٢ ـ ستجد في أدنى كل صفحة سطر فيه ثلاثة خيارات، ضع الخيار المناسب بالنسبة لك.

٣ ـ إذا تقبلت الفكرة ضع علامة صح في الخانة الأولى المخصصة لذلك حتى تعاود قراءتها لتثبتها.

٤ ـ إذا لم تقبل الفكرة فضع علامة صح في الخانة الثالث المخصصة لذلك.

٥ ـ إذا لم تتضح الفكرة بالنسبة لك فضع علامة صح في الخانة الثانية وناقشها، إما معي في وقتي المخصص للإستشارات المجانية أو مع غيري من المختصين أو ممن تثق بعلمهم وفهمهم للأمور.

٦ ـ إذا كانت لديك أفكار كثيرة غير مقبولة فانصحك بأخذ الأمر بجدية، خاصة إذا كانت حياتك تسير في سلسلة من المعاناة والمشاكل الداخلية والخارجية، لذا فأنصحك بتوعية نفسك أولاً ثم رؤية مختص.

٧ ـ أنا أسمح فقط بخمسة دقائق استشارة هاتفية، عدا ذلك فيتطلب منك أن تجد شخصاً مناسباً لمناقشة مجموعة الأفكار معه،

أو أن تحصل على البرنامج مفصلاً، المسمى بألبوم «السعادة في ثلاثة شهور».

٨ ـ لا تتعجل القراءة، أنا أنصح بقراءة فكرة كل يوم فقط. اكتب التاريخ واليوم حتى تقارن مدى تطورك فيما بعد.

٩ ـ هناك طرق عملية مذكورة في الكتيب تحتاج إلى تطبيق. إن عدم تطبيقها يعني أنك غير جدي في الحصول على السعادة الحقيقية، الأماني دون التطبيق تجلب مشكلة أكثر على الإنسان من الذي يتمنى أصلاً، تمنى ثم خطط ثم طبق. كن عملياً.

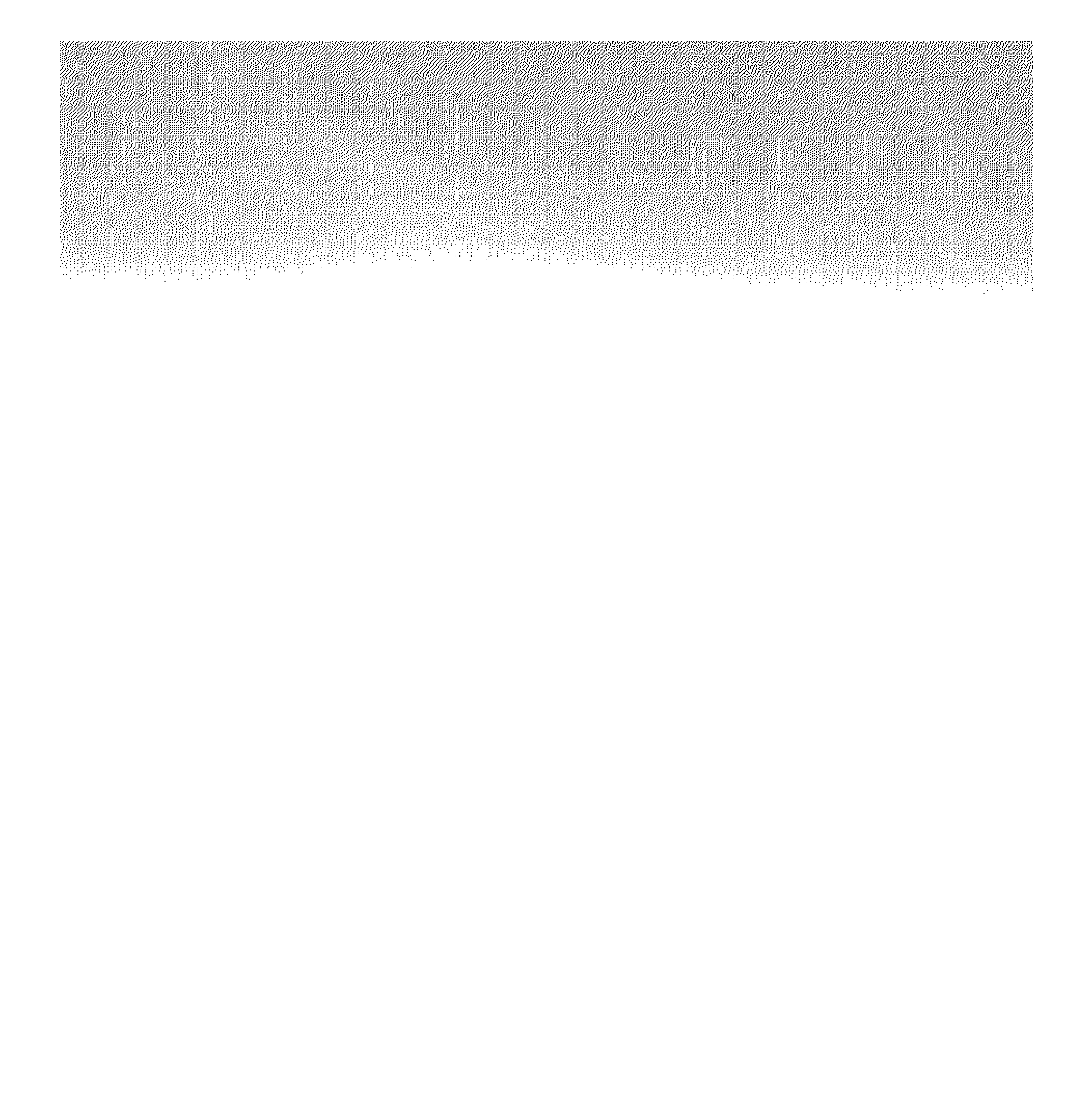
١٠ ـ ستجد بعض الأفكار، بالنسبة لك، أقوى من الأخرى، وهي ما تحتاجه، عندها اكتبها في

كراستك الخاصة حتى تركز عليها أكثر، إن عقلك الباطن يدري ما يفيده أكثر، فثق به.

١١ - ابدأ البرنامج بركعتين لله أو دعاء كي يوفقك في تقبل وتطبيق أفضل ما في هذا الكتيب من أفكار.

«السعيد هو المستفيد من ماضيه، المتحمس لحاضره، المتفائل من مستقبله»

ص. ص. الراشد



تعاريف ومقدمات

السعادة الحقيقية

١

اليوم التاريخ / /

السعادة رضى أو تحقيق إنجاز

إن تعريف السعادة قد يختلف من شخص إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى، لكن قد يُجمع الكل على أنه شعور بالرضى في داخل النفس. إن هذا الشعور العميق بالرضى يكون إما بالقبول والقناعة بما هو موجود، أو بالطموح والحلم ثم تحقيق ذلك الطموح أو الحلم، فالسعادة ما تعدو أن تكون رضى في داخل النفس أو تحقيق لمرجو قد رسمه الشخص في نفسه.

إن السعداء إذاً بهذا التعريف هم أولئك البسطاء الذين يملكون القناعة والقبول أو أولئك الذين يحققون أحلامهم، هل أنت من أحد هذين الفريقين؟ وإن كنت فمن أي الفريقين أنت ؟

اليوم　　　　**التاريخ**　/　/

السعادة أم النجاح

إن النجاح أن يرسم الإنسان هدفاً ثم يحقق ذلك الهدف. إن ذلك يتطلب أن يكون الإنسان عارفاً وبوضوح ما يريد، ثم إنه يضع للوصول لهدفه أو أهدافه خطة محكمة ومرتبة ومؤرخة ثم هو يتابع إلى أن يصل إلى هدفه، أو مطلبه ومتى ما حقق ذلك الهدف شعر بالسعادة لنيله المرجو.

إن ذلك قد يعني أن لإنسان الناجح غير سعيد، وفعلاً، فإن أغلب الناجحين غير سعداء، فهم قلقون لتحقيق أهدافهم، بالمقابل فإن أغلب السعداء غير ناجحين. لكنك تستطيع أن تكون ناجحاً وسعيداً معاً، إن هذا الهدف ينبغي أن يكون هدفك.

☐ تقبلت الفكرة　☐ سأناقشها مع المؤلف　☐ لم أقبل الفكرة

اليوم   التاريخ   /   /

أصناف السعادة

بتعريفنا للسعادة قلنا : إن السعادة أن تحقق مرجواً أي بعد نجاح، أو أن تكون راض بما هو موجود أي غير ناجح، فهذان صنفان من الناس: سعيد ناجح وناجح غير سعيد . هناك صنفان آخران، أحدهما، غير السعيد غير الناجح، فلا هو سعيد وقانع بما لديه ولا هو يخطط لينجح، فهو في تعاسة وفشل، والصنف الآخر، أو قل الأفضل، هو السعيد الناجح. إذاً هذه أصناف أربعة:

(١) السعيد الناجح   (٢) السعيد غيرالناجح

(٣) غير السعيد الناجح   (٤) غير السعيد غير الناجح

انظر مع أي الأصناف أنت!

٤

اليوم　　　التاريخ　　/　　/

من معاني النجاح

إن النجاح ليس بالضرورة الشهرة أو المال أو المنصب.... وإن كانت تلك نجاحات ، إن النجاح قد يكون شيئًا لا يقدره الآخرون، لكنه قد يكون قمة النجاح. إن الرجل الذي يدعم أولاده ليكملوا دراساتهم، والمرأة التي تربي أطفالها ليكونوا من السعداء والناجحين، هذان في نجاح.

إن الآخرين قد لا يدركون ذلك، ولكن الله يدرك ذلك، والزمن كفيل بتقدير ذلك ولو بعد حين، إن الرجل العابد الذي كان يطوف بالمدينة كل يوم يحصنها من الشرور، والمؤذن الذي يوقظ الناس فجرًا للصلاة والفلاح، والمرأة التي تقش المسجد، والشاب الذي يسعى في حاجة الملهوف،لفي قمة النجاح.

٥

اليوم   التاريخ   /   /

حتى تكون سعيدًا ناجحًا

أيهما أفضل: أن تكون ناجحًا أم سعيدًا؟ أن تكون سعيدًا ناجحًا معًا! أفضل من وضع قانون الأفضلية بين الخيرين. لقد قلنا إن السعيد عنده القبول والرضا، وقلنا إن الناجح يعرف جيدًا ما يريد، ويخطط لما يريد، ثم هو يحق ما يريد. إنك حتى تجمع بين خير الأمرين: السعادة، والنجاح فعليك أن تعرف أولاً ماذا تريد، ثم تخطط جيدًا لتحقيق ذلك (تعلم كيف تخطط لحياتك). كما إنه ينبغي عليك من بداية وضعك للخطة -بعدما حددت ما تريد- أن تقبل وضعك الحالي وتعمل علي تغييره بتدرج وفي خطتك المرسومة، فبالقبول والتخطيط والعمل تصل لخير الأمرين.

٦

اليوم   التاريخ   /   /

سعادة الدارين الدنيا والآخرة

لقد اقتبست من الإمام ابن القيم عنوان كتابه الذكي ، فالناس في غالب أحوالهم لم يتعودوا أن يجمعوا بين الخيرات، بل يعيشون في مستنقع المقارنات والأفضليات، إن الناس في هذه المسألة أربعة أصناف:

١ . سعيد في الدنيا والآخرة، فذلك المؤمن الفطن، وذلك خير الناس.

٢ . سعيد في الآخرة غير سعيد في الدنيا، فذلك المؤمن غير الفطن.

٣ . سعيد في الدنيا غير سعيد في الآخرة، فذلك غير المؤمن الفطن.

٤ . غير سعيد في الدنيا ولا الآخرة، فذلك غير المؤمن غير الفطن، وذلك الخسران المبين.

☐ لم أقبل الفكرة

٧

اليوم   التاريخ   /   /

السعادة علم وعمل

إن السعادة مبنية على ركنين رئيسيين: العلم والعمل. إن الذي لا يعلم -ولو طبق- فقد لا يكون سعيدًا؛ لأن تطبيقه قد يكون خطأ. والذي يعلم ولا يعمل لن يجني ثمرات حقيقية؛ إن عمله مخزون غير مستخدم.

إن مثل الذي يعلم ولا يطبق كمثل الذي يريد اللياقة والصحة البدنية ولكنه لا يتدرب ولا يحافظ على الغذاء الصحي.

ومثل الذي يعمل ولا يعلم كمثل الذي يسافر دون أن يعرف الطريق المؤدية إلى جهته، فهو بذلك كلما سار أكثر كلما ضاع أكثر!.

إن المطلوب أن تعلم أولاً ثم تطبق ثانيًا.

٨

اليوم التاريخ / /

فوائد السعادة

إن للسعادة فوائد ينبغي أن يعرفها الإنسان ليسعى لها ويطلبها، فالسعادة سلعة غالية:

١- السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية وقبولذاتي.

٢- السعادة تُدخل على الأسرة السرور والفرح والهدوء.

٣-السعادة تربي الأولاد على طبيعة الحياة الإيجابية.

٤- السعادة تساعد الإنسان على الاهتمام بالأهداف السامية بدلاً من الانشغال بالنفس والجسد.

٥- السعادة تمنح الجسد انسجامية رائعة؛ مما يجعل أجهزة الجسد المتنوعة تعمل بنظام وإتقان.

٦- السعادة تُعطي الشخص الفرصة أن يكون مبدعًا ومخترعًا.

٧- السعادة تُضفي على المجتمع الفرحة؛ فينسجم وينتج.

٩

اليوم التاريخ / /

ماذا يخسر من ليس سعيداً؟

إن عواقب الشخص غير السعيد وخيمة:

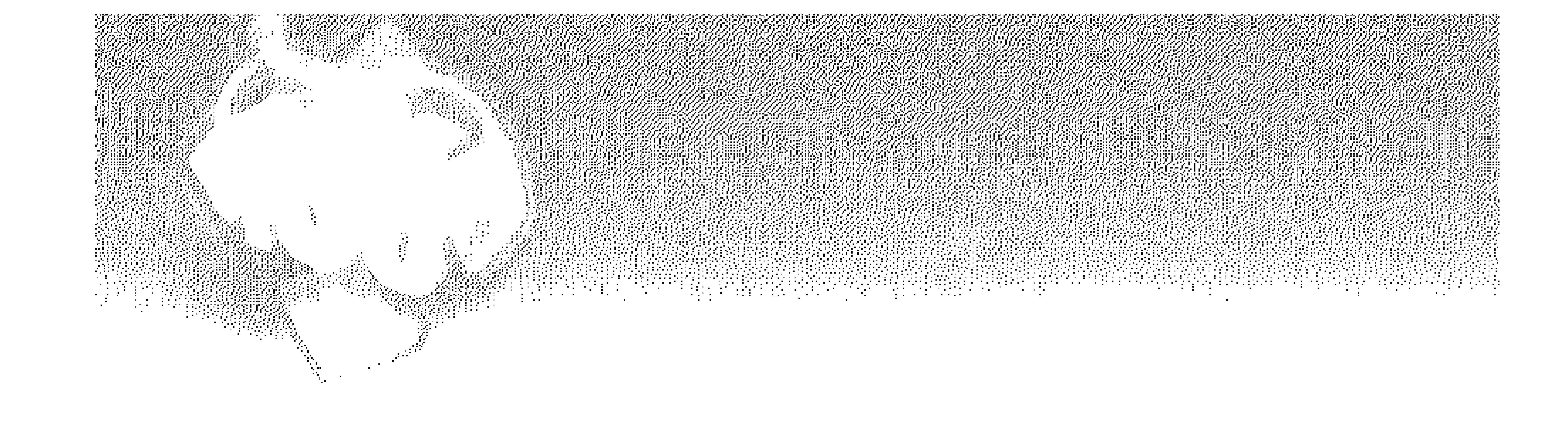
١ . المشاعر السلبية من اليأس والإحباط والقلق والاكتئاب والاضطراب والضيق.

٢ . الآثار السلبية الجسدية من أمراض وأعراض صحية تبدأ بالقليل، كالصداع واللوعة والدوخة، وتنتهي بالشديد، كالسرطان وأمراض القلب والتجلطات.

٣ . المشاكل الأسرية مع الزوجة والأولاد.

٤ . الذرية التعيسة؛ ذلك أنه مَثَلٌ غير جيد لأولاده الذين ينقل لهم الطرق غير السليمة في التعامل مع مجريات الحياة.

٥ . المشاركة في صنع مجتمع مضطرب وغير منتج.



شروط السلطة:

قناعات مبدئية



اليوم التاريخ / /

الشرط الأول: السعادة رغبة أكيدة

ينبغي أن تكون السعادة مطلبًا ملحًا ورغبة أكيدة من قِبَل الشخص الذي يريدها. إن الشخص الذي لا يرغب بالسعادة لن يحصل عليها.

إن هناك الكثيرين في أعماق أنفسهم، لا يرغبون بالسعادة رغم أنهم قد يقولون أنهم يريدونها، مثل الشخص الذي يشعر بالتأنيب من كونه سعيداً ووالداه لم يكونا سعيدين أو الذي يظن أن السعادة في الآخرة فقط، كما قال بالنسبة له طبعًا!

اسأل نفسك: هل تريد فعلاً أن تكون سعيدًا؟ حتى ولو كان آخرون غير سعداء؟ أنت إن اخترت ألا تَسْعَد؛ فقد أضفت نفسك لقائمة التعساء.

اليوم   التاريخ   /   /

فاقد الشيء لا يعطيه

هناك أناس غير سعداء لأن آخرين غير سعداء! هكذا هم يقولون. الحقيقة أن أغلب الناس غير سعداء؛ لأنهم كذلك في داخل أنفسهم وبسبب أنفسهم، حتى ولو سعد الآخرون فلن يسعدوا؛ لأنهم لا يملكون السعادة.

إن الإنسان الحريص على إسعاد الآخرين يجب أن يكون هو أولاً سعيدًا؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه. كيف يعطي السعادة من لا يملكها؟ إن مثل ذلك كمثل الذي يُهْدِي المال وهو لا يملكه؛ ولتكن لديك أولوية، ويكفيك لإسعاد الآخرين أن تكون أنت نفسك سعيدًا.

☐ تقبلت الفكرة ☐ سأناقشها مع المهتمين ☐ لم أقبل الفكرة

١٢

اليوم التاريخ / /

السعيد عطاؤه دائم

أن الإنسان السعيد –حتى ولو كان عطاؤه قليلاً فعطاؤه دائم، بينما غير السعيد منشغل بنفسه ومشاكله. كما إن القلق والاكتئاب اللذين يلاحقان غير السعيد سوف يجلبان له مشاكل أخرى في الصحة والنفس والتعامل مع الآخرين.

لذا فإنه كما في الحديث النبوي «قليل متصل خير من كثير منقطع». إن عطاء السعيد القليل خير من عطاء غير السعيد، ولو كثر.

إن السعيد من خير عطاياه أنه قدوة حسنة لغيره، ويكفي أن يفعل ذلك، فهو أينما حل نشر السعادة؛ فهو مفيد ومستفيد. كن فعلاً راغبا بالسعادة.

☐ طبقت الفكرة ☐ سأطبقها في المستقبل ☐ لم أطبق الفكرة

١٣

اليوم التاريخ / /

السعيد يدخل الجنة

من الأقوال الشهيرة لشيخ الإسلام أحمد بن تيمية -رحمه الله - : «إن في الدنيا جنة، من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة».

وكان خليفة الأمة المؤمنة أبو بكر الصديق -رضي الله عنه- يقول: « والله لو يعلمون ما نحن فيه من حلاوة الإيمان - أي السعادة والرضا- لجالدونا عليها بالسيوف».

إن الذي يملك هذا الشعور الطيب المليء بالرضا والإيمان لسوف يشعره في الآخرة يقينًا؛ لأن السعيد راض متوكل مستكين، بينما التعيس ساخط مسقط على الظروف والأشخاص والأقدار.

١٤

اليوم   التاريخ   /   /

الشرط الثاني: السعادة مهارة تكتسب

إن السعادة سلعة غالية، ولا تأتي للإنسان اعتباطًا أو عطية، بل إنها مهارة تكتسب. إن من يتمنى السعادة فقط لسوف يظل يتمنى ولن يجني ثمرة حقيقية.

إن الإنسان لا يولد سعيدًا ولا تعيسًا، بل على الفطرة، كالخرقة البيضاء، فأبواه والبيئة وأفكاره -فيما بعد- يشكلونه ويبنون شخصيته.

إنك أن أردت أن تكون سعيدًا فلابد أن تتعلم السعادة وطرقها أولاً، ثم تكتسب مهاراتها وتطبقها حتى تصبح جزءًا منك. إن في هذا الكتيب مجموعة من المهارات القابلة للتطبيق فورًا (برنامج "السعادة في ثلاثة شهور" برنامج تفصيلي وعملي).

١٥

اليوم		التاريخ	/	/

الشرط الثالث: أنت المسئول

كل إنسان غير سعيد لهو السبب في ذلك (يأتي شرح قانون الجذب بالتفصيل) ، فهو إما أن يكون لا يعلم فعلية أن يتعلم ، وإما أن يكون لا يطبق؛ فعليه أن يطبق.

التعساء متعودون علي الإسقاطات، هم دائمًا يرمون الآخرين والظروف بالتسبب. إن هذه الإسقاطات تريح الشخص، لكنها كالمخدر الذي يعمل وقتيًا فقط ولا يُصلح شيئًا، بل لو أن الإنسان استمر عليه فقد يركن إليه ويمسي من الصعوبة تركه.

إن الشخص الذي يديم الإسقاطات بحاجة إلى أن يتحمل المسئولية ولو قليلاً. إن السعيد هو الذي يقول: «أنا المسئول».

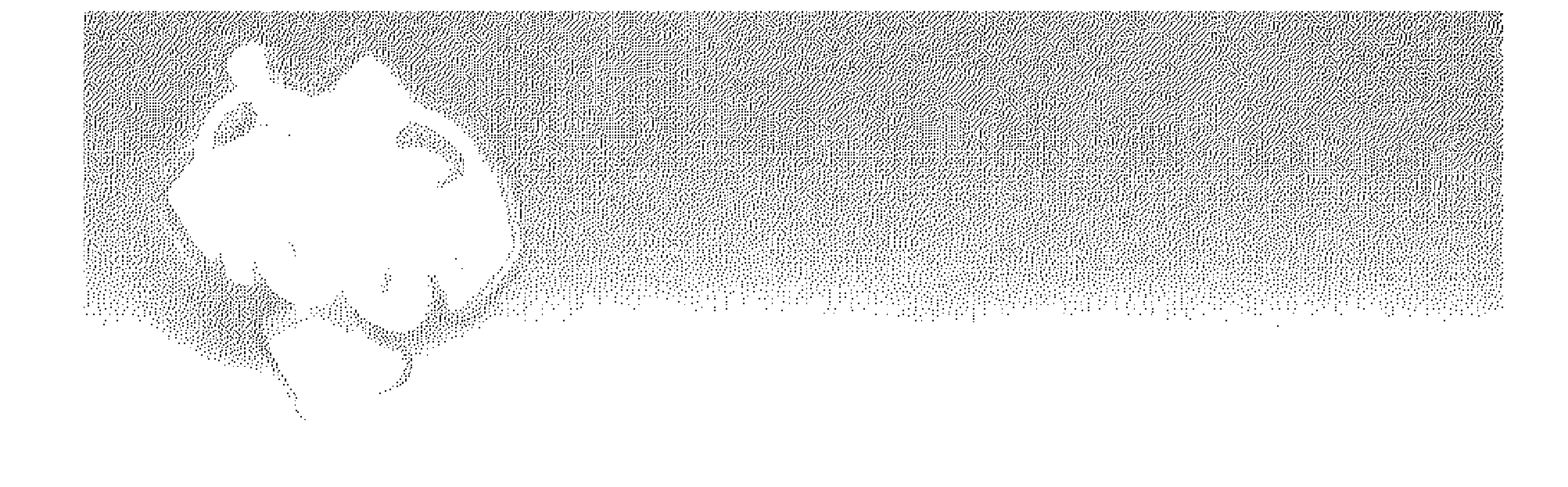
١٦

اليوم التاريخ / /

المسؤولية قوة

قد لا يكون من السهل الاعتراف بالمسؤولية أحيانًا، لكن الشخص الذي يعترف بأنه المسؤول هو فقط الشخص الذي يملك القوة.

إنك عندما تعترف بأنك المسئول، فإن ذلك يعني أنك تقول: أنا أخطط.. أنا أستطيع.. أنا أقرر.. أنا أتعلم... أنا أطبق.. لكن من يوقع مسؤولية سعادته أو تعاسته على آخرين أو ظروف فهو لا يملك القرار، إن قرار سعادته بيد الآخرين أو الظروف. احذر من شباك هذه الحيلة. قل: أنا المسؤول، واملك القوة، بعدها تعلم ومن ثم طبق، ردد دائمًا المسؤولية قوة، وأنا على قدر المسئولية.



تعاريف ومقدمات

السعادة الحقيقية

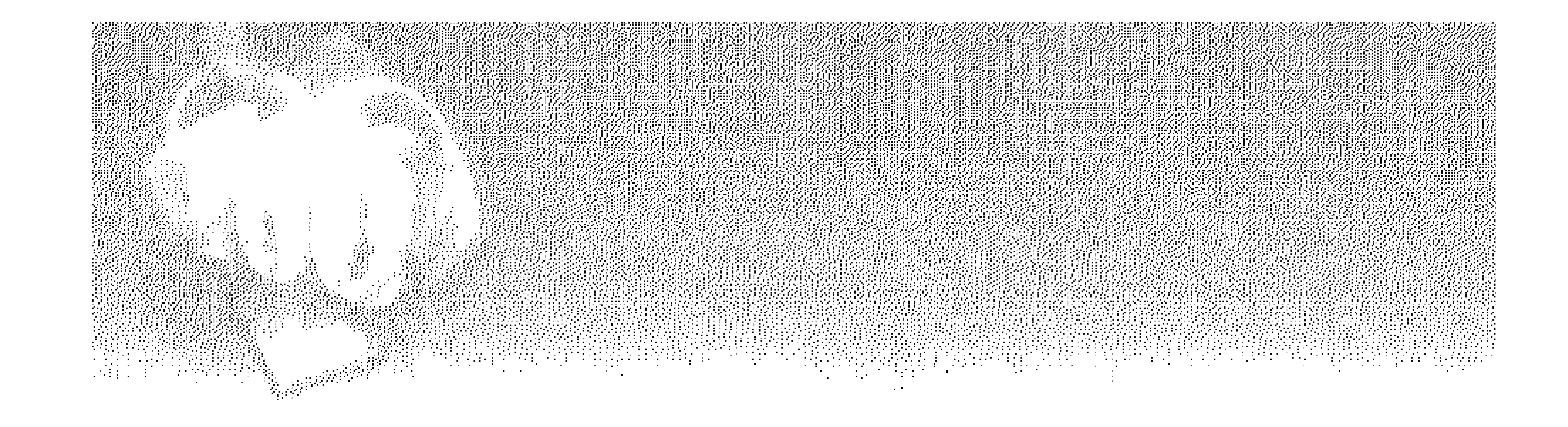
١٨

اليوم　　　　التاريخ　　/　　/

ماذا لو خيرت بين الصواب والسعادة؟

يري الباحث د. ناثنيال براندين (Branden) من خلال دراساته التي استغرقت خمسة وثلاثين عامًا، أن أكثر الناس لو خُيِّروا بين أن يكونوا على صواب أو أن يكونوا سعداء، فسوف يختارون أن يكونوا على صواب! إن ذلك يعني أن الشخص الذي يعتقد أن الدنيا شقاء سوف يثبت ذلك وسيختاره، قس على ذلك الذي عانى من الاضطهاد وعاش القسوة، والذي يعيش في الحروب أو الاضطهاد السياسي أو الضغط الاجتماعي أو الجوع أو أنواع البلايا المختلفة، فجلهم يختار مرافقة الصواب على السعادة. إذا كنت قد مررت بأي أنواع البلايا -وكلنا مر بذلك- فاختر السعادة على أن تكون على صواب.

☐ تعلمت الفكرة　☐ سأناقشها مع المهتمين　☐ لم أقبل الفكرة



منشأ

السعادة والتعاسة

١٩

اليوم التاريخ / /

أنت نتاج فكرك

المدرسة الإدراكية (المعرفية) تقوم على قاعدة «أنت نتاج فكرك»، وهذه المدرسة الأقوى اليوم، فأصل كل سلوك في الإنسان فكرة. ومجموعة أفكار تنشأ سلوكاً، ومجموعة سلوكيات تنشأ عادة، ومجموعةعادات تكوِّن الشخصية. فالشخصية عبارة عن عادات متنوعة، وكل عادة تحتوي على سلوكيات متنوعة، وكل سلوك منشأه فكرة. فالفكرة أصل الشخصية الأول. إن مثل الفكرة كمثل الجينة (DNA) الصغيرة الموجودة في الجسم، فهي أصل الحياة، إن مجموعة هذه الجينات تكوِّن عضواً أوجسماً في الجسد، ومجموعة الأعضاء تكوِّن الجسد، الفكرة منشأ التكوين.

اليوم التاريخ / /

الفكرة قوة معمرة أو مدمرة

إن الفكرة إذا كانت تنشأ سلوكاً، وبالتالي تكوِّن عادات والتي تشكل شخصية الإنسان، فإنها، إذاً، أصل التعمير أو التدمير. إن كل مصلح أو مفسد في الأرض ينطلق من وراء فكرة، مجموعة الأفكار يسميها الدين الإسلامي الحنيف عقيدة. العقيدة أقوى محرك للشعوب تعميراً أو تدميراً. لهذه الدقيقة فقد حرص الإسلام على النية. والقرآن الكريم والسنة النبوية مليئة بالتنبيه على هذا الموضوع تصريحاً وتلميحاً.

كما حرص الدين على العقيدة السليمة التي تنشأ جيلاً صالحاً أو فاسداً، ينبغي أن تكون مهتماً وحذراً لأنواع لأفكار التي تدخل عقلك وتتقبلها.

☐ تبنيت الفكرة ☐ سأناقشها مع المؤلف ☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

اكتشف قناعاتك عن السعادة

إذا كان هذا الحال كما قلنا بأن الفكرة أصل السلوك، وأن الفكرة معمرة أو مدمرة، فمن المهم جداً جداً أن تكتشف قناعاتك (أفكارك) تجاه مطلبك الأكيد ورغبتك السامية في الحصول على السعادة.

هذه الجلسة قد تكون أهم جلسة بالنسبة لك في البدء في سعادتك. قم بعمل جلسة هادئة في مكان مريح بالنسبة لك ثم اسأل نفسك ما السعادة؟ اسأل هذا السؤال ١٠ ـ ٢٠ مرة ثم اكتب الإجابة فوراً في ورقة. بعدها قم بتقسيم القناعات التي خرجت فيها إلى سلبية وإيجابية حتى تعرف سبب سعادتك أو تعاستك، أكثر الناس يكتشف من هذه الجلسة موقع الخلل!

اليوم التاريخ / /

سيطر على قاعدة التحكم

لقد عرفت إن الفكرة هي قاعدة التحكم التي تنشأ سلوكيات إيجابية كالسعادة والسرور والفرح والعمل، أو سلبية كالاكتئاب والقلق والإحباط، الآن سيطر على أفكارك التي هي منشأ سلوكياتك. أنت إن فعلت ذلك فسوف تسيطر على سلوكياتك، وإذا تحكمت في سلوكياتك فسوف تنشأ عادات إيجابية ومرغوبة وإذا فعلت ذلك فسوف تتمتع بشخصية أنت رسمتها كما تريد.

إن السعداء والناجحين بكل بساطة لديهم هذه الخاصية في التحكم بمصدر السلوكيات. إنك لتعرف السعداء والناجحين من خلال سلوكياتهم.

٢٣

اليوم التاريخ / /

قوِّي قواتك الخاصة

عندما يعترض الإنسان أي حدث، فإن أول شيء يعمل عنده أفكاره. فإذا كانت أفكاره إيجابية تحكم في الحدث وسيطر عليه بل وربما قلبه لصالحه. أما إذا كانت سلبية فإنه يتفاعل مع الحدث خطأ وقد يحزن أو يقلق ومن ثم يتصرف في غير صالحه.

قوي من أفكارك الإيجابية وذلك بتعزيزها والتأكيد عليها يومياً. اكتبها في ورقة، أو كررها بصيغة أرجوزة، أو قم بعمل تمرين ١٢ × ١٤ الفعال (موجود في برنامج السعادة في ثلاثة شهور)، أو احتفظ بها في ورقة في جيبك، أو ضعها في ملصقات وعلقها في أماكن تمر عليها مراراً يومياً. ابدع في تثبيت الأفكار الإيجابية.



اليوم   التاريخ   /   /

اقلب الأفكار السلبية لصالحك

هل تريد أن تجعل كل أفكارك تعمل من صالحك؟ من خلال معرفتك في التمرين الذي قمت به سابقاً لقد اكتشفت أن لديك أفكاراً إيجابية وأخرى سلبية، الإيجابية أنت تقوم الآن بتثبيتها، أما السلبية فاكتبها ثم غيرها إلى إيجابية. لنفرض أن من الأفكار التي خرجت عن السعادة «السعادة صعبة». اقلبها «السعادة مجرد شعور وأنا مصدره»، أو «السعادة سهلة فقط تحتاج إلى ممارسة». لو كان لديك فكرة سلبية مثل «السعادة لمن يملك مالاً» اقلبها «السعادة تنشأ من الداخل»، فكرة «السعادة في الآخرة فقط» اقلبها إلى «السعادة حق المؤمن في الدنيا والآخرة» وهكذا.

اليوم   التاريخ   /   /

تأكد فعلاً من رغبتك بالسعادة

ينبغي قبل أن تبدأ أي تطبيقات عملية أو أي برنامج أن تتأكد فعلاً من رغبتك في ذلك الشيء، بالتحديد هنا، تأكد من رغبتك في السعادة.

لاتبدأ برنامجاً أو تطبيقاً حتى تتأكد من هذه النقطة أولاً. ابدأ بالإجابة على هذه الأسئلة: هل أنت فعلاً تريد السعادة؟ هل لو أعطيت السعادة الآن فستوافق فوراً؟ إذا أجبت بلا أو ترددت في الإجابة فينبغي أن تحسم هذا الموضوع أولاً فلربما تكون قناعاتك السلبية قوية، وتحتاج أن تقلبها. اطلب استشارة من مختص، اقرأ كتاباً مفصلاً عن السعادة وما تستفيد منها.

تم تطبيق الفكرة | ناقشتها مع المؤلف | لم أطبق الفكرة

اليوم التاريخ / /

الألم والمتعة

كل سلوك في الإنسان ينتهي إلى مسألتين مهمتين: الحصول على المتعة أو تحاشي الألم، وقد يكون في الغالب الاثنين معاً، هذا المفهوم الذي طرحه الإمام الماوردي قديماً، هو مفهوم الترغيب والترهيب، أو الخوف والرجاء، وقد تبرمجت النفس عليه.

وكلما زاد الخوف من الألم أو الرجاء في المتعة كلما قويت الرغبة. إن أغلب الناس يتحاشى الآلام بأي وسيلة. إنك حتى تبرمج نفسك على أمر أو لكي تحصل على إرادة قوية فلابد أن تقنع نفسك أولاً بأنه من أجل تحاشي الألم أو من أجل كسب المتعة، أو من أجل الاثنتين معاً.

قرأت الفكرة | سأناقشها مع المؤلف | لم أقبل الفكرة

٢٧

اليوم　　　　　　　　التاريخ　　/　　/

الألم والمتعة في السعادة والتعاسة

حتى تطبق مفهوم الألم والمتعة عملياً قم بعمل تمرين استشعار الألم في عدم حصولك على السعادة، واستشعار المتعة في حصولك على السعادة.

١ ـ اكتب في كراسة خاصة بك عشرة عواقب يمكن أن تحصل لك لو لم تحصل على السعادة (استعن إن شئت بفكرة «ماذا يخسر من ليس سعيدا؟»).

٢ ـ استشعر كل عاقبة ثم اكتب في صفحة ثانية عواقب هذا الأمر لو استمر بعد عشر سنوات من الآن!

٣ ـ اكتب في صفحة جديدة عشرة نتائج ستحصل عليها لو كنت في غاية السعادة (استعن بفكرة «فوائد السعادة»).

٤ ـ فاقم الشعور باستشعارك تلك النتائج الإيجابية بعد عشر سنوات أيضاً.

٢٨

اليوم التاريخ / /

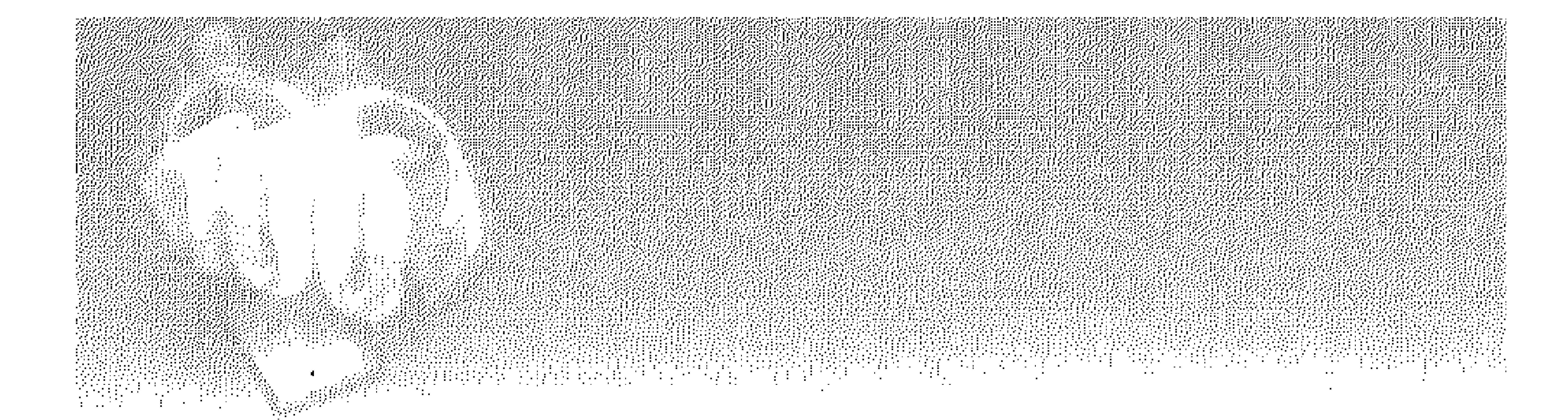
اقنع نفسك بالقدرة على إسعادها

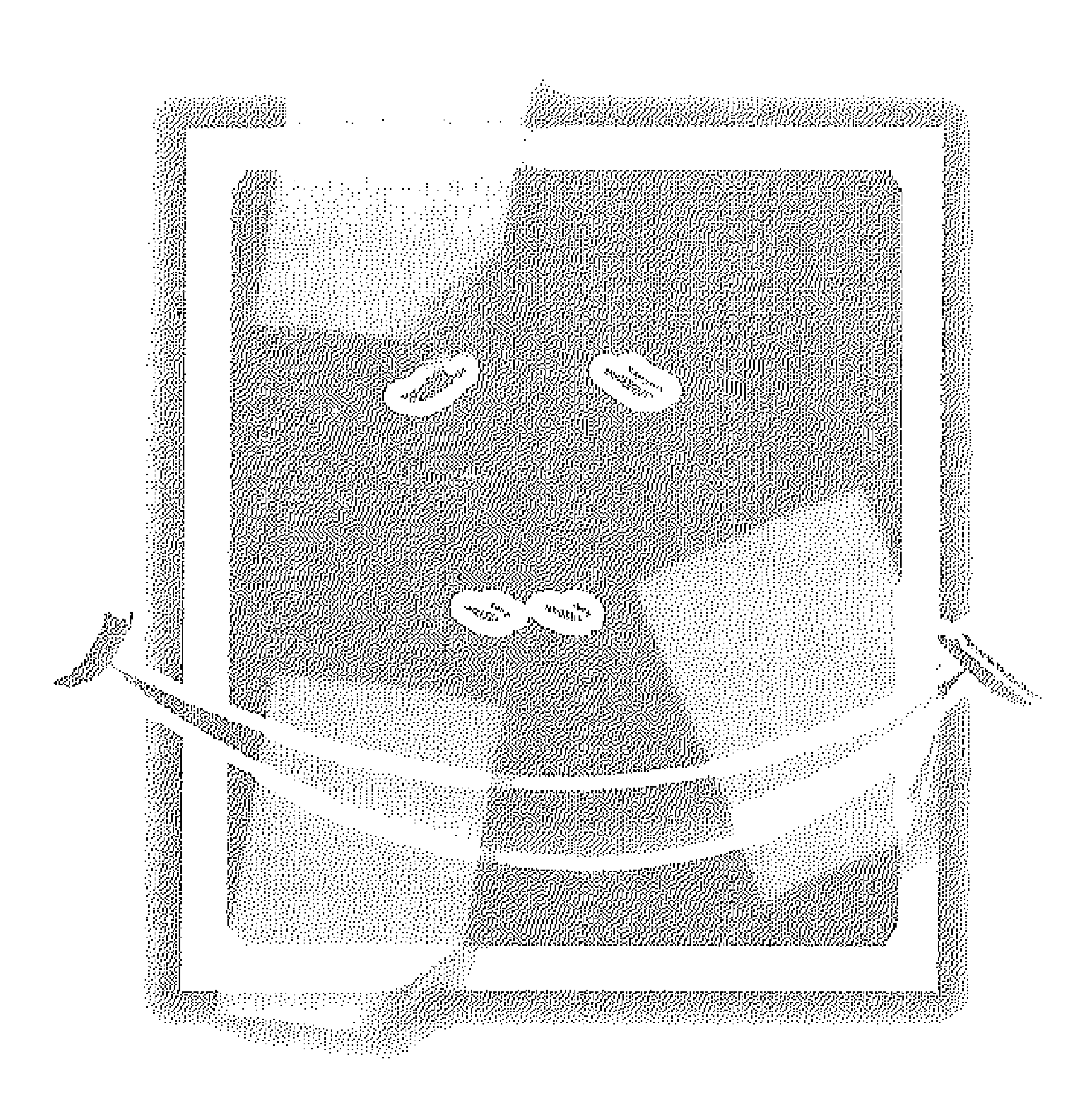
لو استطعت أن تقنع نفسك بأنك تستطيع فسوف تستطيع. القناعة هي الحائل أو المعين للحصول على ما تريد.

اكتب في كراستك الخاصة عشر قناعات بأنك فعلاً تستطيع أن تكون سعيداً. لا تلتفت إلى المحبطات الآن ركز على القناعات الإيجابية، انظر إلى مواقف سابقة نجحت فيها، أو إلى إنجازات حققتها، ثم اكتب القناعات التي تنص على أنك تستطيع.

مثل «لقد نجحت في التغلب على غضبي وأنا أستطيع أن أنجح في الحصول على السعادة» أو «إن الله لا يخيب أمل آمل».







صفات السعيد

اليوم التاريخ / /

الأبعاد الزمنية

كلنا يعيش حاضراً ويحمل ماضياً ويسعى لمستقبل. إن الشخص المكتئب يعيش في بُعد الماضي، فهو دائم التفكير في ما حصل؟ وكيف حصل؟ ولماذا حصل؟ والشخص القلق يعيش في بُعد المستقبل، فهو دائم التفكير فيما قد يحصل، وكيف لو حصل؟

أما السعيد فهو الذي ينظر إلى الماضي كصندوق تجارب يستفيد من صوابه وأخطائه وإلى الحاضر كميدان للتحدي والدافعية، وإلى المستقبل كممر منير يحقق فيه طموحاته، لذا فإن السعيد هو المستفيد من ماضيه المتحمس لحاضره المتشوق لمستقبله.

اليوم التاريخ / /

السعيد ومواجهة الأحداث

مواجهة الأحداث الحياتية اليومية وطريقتها هي التي تحدد سلوكيات الإنسان السعيد وغير السعيد؛ فالسعيد عندما تأتيه مشكلة، فإنه ينظر إليها على أنها لن تدوم (بُعد الديمومة) فلا ييأس، وعلى أنها في هذا الجانب من حياته فحسب (بُعد التعميم)، فلا يعممها، وعلى أنه مجتهد وقد يخطئ وقد يصيب (بُعد التشخيص) فلا يؤنب نفسه ويحيل عليها كل الأسباب.

إن السعيد يستبقل الأحداث على أنها تحمل رسالة، وينظر إلى المشاكل على أنها فرص للتغيير، والسعيد يتفهم الآخرين ويعذرهم على اجتهاداتهم الخاطئة مع حرصه على نفسه وغيره.

اليوم التاريخ / /

السعيد في تعامله مع نفسه

لاتجد شخصاً سعيداً وهو لا يحسن التعامل مع نفسه وذاته. إن الشخص السعيد هو الشخص الذي يقدِّر نفسه ويحترمها، فهو يقدر لله خلقه، والله سبحانه قد أحسن خلقه وكرمه، وقد يخطئ في اجتهاداته أحياناً وفي رغباته أحياناً أخرى، لكنه سرعان ما يتوازن ويعذر نفسه ويرسم خطه.

ولأن السعيد يحترم نفسه ويقدرها ويحبها فإنه يعطيها حقها من الراحة والمتعة، والثقافة والعلم، والصحة والرياضة، والجمعة مع الإيجابيين والبهضة الروحانية. إن السعيد يكرم نفسه فليس بالفدائي الذي يقتل نفسه من أجل الآخرين (يأتي تفصيل برنامجه).

٣٢

اليوم التاريخ / /

السعيد في تعامله مع الآخرين

لقد قلنا أن السعيد ليس بالفدائي الذي يهب نفسه ضحية للآخرين، لكنه أيضاً ليس بالأناني الذي لا يفكر إلا في نفسه، فهو جزء من أسرة ومجتمع وأمة وعالم. فلديه أعمال واهتمامات يخدم فيها أسرته ومجتمعه وعالمه، وهو بذلك يوازن بين نفسه والآخرين.

والسعيد لديه قبول للآخرين، فهو يقبل جهلهم واجتهاداتهم وطرق تعاملهم واختلاف سلوكياتهم، فهو لا يقسم شخصيات وسلوكيات الناس كما يشاء، بل يقبلهم كما هم، وهو في حل في اختيار الأنسب له في المعاشرة والصداقة، كما أنه يسمح للآخرين في أن يختاروا من يناسبهم أيضاً.

السعيد إيجابي

إن الشخص السعيد هو الذي يتفاعل مع الحياة، فلا يجلس في بيته ينتظر سعادته وهو يتشكى، بل يبحث ويقرأ ويسمع ويشاهد ويحضر الدورات والندوات والمؤتمرات ويسافر لطلب العلم الذي يريده. ثم هو لا يركن إلى السماع والقراءة فحسب، بل يتفاعل ويطبق، فهو أحياناً يصيب وأحياناً يُخطئ، لكنه حتماً في الطريق يصل إلى ما يريد.


والسعيد يفكر دائماً بطريقة إيجابية ربحية له ولغيره. فهو دائم التغيير والتطور والتنمية، لا ينفك عن فعل ذلك أبداً، وهو يعلم أن الحياة تقف عندما يقف التطور والتعلم.

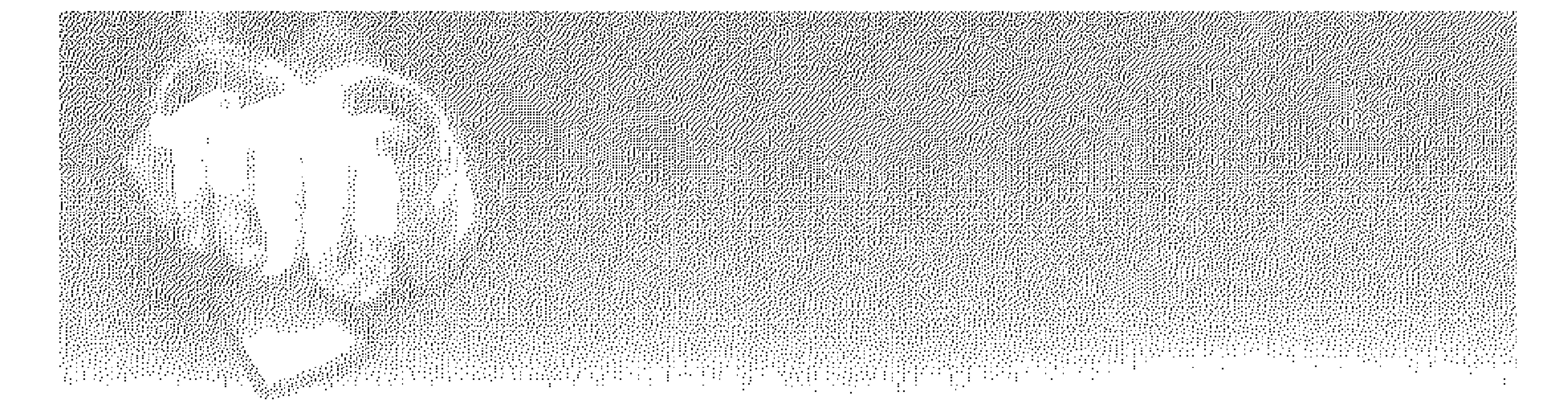
اليوم التاريخ / /

السعيد والتعامل مع مشاعره

إن السعيد إنسان يعتريه القلق لكنه في معظم أوقاته مسترخ، يكتئب لكنه في معظم أوقاته فرح، يبكي لكنه في معظم أوقاته يبتسم، يتعب لكنه في معظم أوقاته مستريح، يضطرب لكنه في معظم أوقاته متزن، يتشكك لكنه في معظم أوقاته مستيقن.

إن السعيد، بمعنى آخر، لا يستنكف أن يكون إنساناً بمشاعر وأحاسيس، وهو عندما تأتيه يتقبلها ويعطيها وقتها للتعبير، لكنه لا يرضى أن يكون آلة حزن وتنديد واضطراب، كما أنه لا يرضى أن يكون ضحية بل هو يتقبل واقع مشاعره وأحاسيسه وفور هدوئها يعمل على تحسينها بالعلم والعمل والإصرار.





الجوانب الأربعة

للسعادة

٣٥

اليوم   التاريخ   /   /

السعادة في التوازن

ما من أمر في الدنيا إلا وله وسط وطرفان. والقاعدة تقول: لا إفراط ولا تفريط، أو كما في القاعدة الشرعية: «لا ضَرر ولا ضِرار».

المعتدلون في كل أمرهم السعداء، سواء دينياً أو اجتماعياً أو جسدياً أو فكرياً.... الاعتدال منهج حياة السعداء.

من جميل ما قيل في التوازن أنه «و» ليس «أو». إن التوازن هو أن تكون في العمل عاملاً وفي البيت زوجاً ومع الأولاد أباً ومع الأصدقاء صديقاً وفي المسجد عابداً وفي السفر سائحاً. إن التوازن أن تعطي، كما قال المصطفى ﷺ: «كل ذي حق حقه».

اليوم   التاريخ   /   /

الجوانب الأربعة في الحياة

يطرح د. ستيفن كافيه (Covey) في كتاباته الكثيرة مفهوم النجاح والسعادة في التوفيق بين الجوانب الأربعة الرئيسية في الحياة، الروحاني: والاجتماعي والنفسي والعقلي والجسدي. وحيث أن هذه النظرية قد وافقت الهدي النبوي، كما في الحديث: «إن لربك عليك حقاً، وإن لأهلك عليك حقاً، وإن لنفسك عليك حقاً، وإن لجسمك عليك حقاً، فاعطك كل ذي حق حقه». فهذه حقوق وجوانب رئيسية: الرب والأهل والنفس والجسم، أي الجوانب: الروحاني والاجتماعي والنفسي والجسدي، والمنهج الصحيح أن يؤدي الإنسان هذه الحقوق بالتمام والتساوي ويوفق بينهم.

الرؤية الروحانية

إن المعاني العميقة والمبادئ الرئيسة المتعلقة باتصال الروح فيما هو خارج عنها يسمى الجانب الروحاني؛ فالاتصال بالله عزَّ وجلَّ وبالملائكة، وبالغيب، وبالقدر في الجانب الروحاني. كما أن الاتصال بالوجود وبالعالم ككل يعد من هذا الجانب أيضاً.

ويُدخل بعض العلماء جوانب المبادئ والاعتقادات العميقة في الجانب الروحاني، كمبادئ العدل والرحمة والحب المطلق والتفكر في ملكوت الله والاتصال به، إن هذا الجانب يُعتبر من أكثر الجوانب أهمية وتأثيراً على النفس البشرية.

اليوم التاريخ / /

التغيير في الروحانية تغيير عميق

بعض المختصين يطلقون على هذا الجانب لفظ الرؤية (Vision) بدلاً من الروحانية، ولقد صار من المعلوم بالضرورة أن الأفراد والمؤسسات الذين يحملون رؤية واضحة هم الذين يؤثرون وينجحون في تحقيق أهدافهم، وأن الذين لا يحملون رؤية واضحة ينزلقون في الطريق.

إن التغيير في الجانب الروحاني تغيير عميق وسريع للتغيير في العادات والسلوكيات التي لدى الإنسان. كيف ترى نفسك؟ من أين تستمد قوتك؟ ما الذي تعتقده عن الخالق؟ ماذا يمثل ملكوت الله بالنسبة لك؟ ماذا تعني المبادئ العميقة والسامية؟ أجب لتتفهم.

أركان الجانب الروحاني الرئيسية

يدخل ضمن هذا الجانب مسائل كثيرة لكني أقتصر هنا على مسألتين تعتبران ركني هذا الجانب:

١ ـ الإيمان بالله: وهو الركن الأصيل والأساس المتين الذي به قصر طريق الساعين إلى السعادة والباحثين عنها، ﴿من عمل صالحاً من ذكر وأنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة﴾.

٢ ـ الولاء والبراء: ويقصد به الولاء للخير والصواب والبراء من الشر والخطأ. ما لم يكن الإنسان موالياً معادياً فإنه يتعس. ولاء العدل والمساواة والشفقة وعداء الشر والظلم والاضطهاد أساس في الجانب الروحاني. ومن لم يعادي الشياطين لن تصاحبه الملائكة.

اليوم التاريخ / /

الجانب النفسي العقلي

إن الاهتمام بهذا الجانب من أصول السعادة. وكل العجب لشخص يريد أن يكون سعيداً وهو لا يهتم بنفسه وعقله. حتى تملأ الكأس الممتلئ بالشراب الفاسد بماء صاف فلابد أن تفضيه أولاً. وأنت حتى تشعر بالسعادة فلابد أن تفضي المشاعر السلبية أولاً. مادمت ممتلأ بالمشاعر السلبية والكبت النفسي فلا مكان لمشاعر إيجابية. جلسات الاسترخاء والتأمل والتحنث (خاص بالأنبياء) والتفكر أكثر من ضروري لتفضية المشاعر المكبوتة والمتراكمة.

إن تجاهل النفس والاهتمام بها وتطويرها وتنميتها وتعليمها يضمن للإنسان التعاسة حتماً.

اليوم   التاريخ   /   /

المؤمنون أسعد الناس

لما كان المؤمنون مرتبطين بالذي خلق الكون بمجراته وكواكبه ومخلوقاته. فقد سهَّل عليهم إدراك مفهومه وتفسير منطوقه. وكل مؤمن كامل الإيمان فهو كامل السعادة، وليس ذلك لأحد إلا المؤمن الكامل الإيمان.

لكن ينبغي الإشارة إلى أن أغلب المؤمنين غير سعداء رغم أنهم أسعد من غيرهم بالعموم، لأن الخلط يعتريهم من تطرف أو تسيب أو فهم خاطئ أو ممارسات منحرفة بحق أنفسهم أو أهلهم أو الآخرين. فالمؤمن غير السعيد ينبغي أن يراجع نفسه أو منهجه! فإما أن يكون على منهج خاطئ، وإما أن يكون لا يفهم المنهج جيداً، وإما أنه لا يطبق!

اليوم التاريخ / /

العلم نور القلوب

إن العلم مقدم على كل شيء، وجميل جداً ومحكم أصلاً أن يكون القرآن الكريم أول ما نزل دعا للعلم فقال: ﴿اقرأ﴾. ورفع الإسلام من منزلة العلم والعلماء إلى أعلى المراتب وأجل المناصب.

إن العلم غذاء الروح وبه تدرك أسرار الوجود وفيه ترفع الأمم أو تنخفض وله الريادة والقيادة. إن الشخص الذي يهتم بالعلم والتعلم هو الذي ينير قلبه إذا أظلم وعقله إذاتشتت وروحه إذا طفأت.

إني لتأتيني أوقات أقول فيها لا تزال الدنيا في خير أبداً ما دام العلم والكتاب منتشر ومتوافر للناس.

الجانب الاجتماعي

إن هذا الجانب مهم جداً أيضاً؛ إذ الإنسان لا يعيش في هذا الكوكب وحيداً بل له أقارب وأصدقاء وأولاد وزملاء، ويتعايش مع أناس وشعوب. والإنسان بغيره يأنس وتكتمل فرحته ويحقق نجاحه، وبالآخرين ينتصر ويؤيد ويُنجز.

ويقصد بالجانب الاجتماعي حسن إدارة علاقتك مع الآخرين: الزوج، الأولاد، الوالدين، الأقارب، الأصدقاء، زملاء العمل، الناس الآخرين من المواطنين والمقيمين في البلد، والشعوب الأخرى.

ومن أهم الأسس المهمة في الجانب الاجتماعي الصداقات والتي يجب الانتباه لها.

٤٤

اليوم التاريخ / /

الجانب الجسدي

إن الإنسان روح وعقل وجسد. بهذه المكونات الثلاثة هو يعيش، وهي أركان وجوده، فالجسد عنصر مهم في وجوده إذا تلف انتهى وجوده من الحياة الدنيا وانتقل إلى الحياة الأخرى. والإنسان إن لم يراعي صحة جسده وصيانته وباستمرار شغله الجسد بالأمراض والأعراض. وهو إن انشغل بجسده أعرض عن أشياء كثيرة يمكن أن يحققها في حياته.

من هذا المنطلق فإن الاهتمام بالجسد أولوية قصوى. ونريد من الجسد كما سيأتي في التطبيقات العملية الغذاء الصحي والصيانة المستمرة والرياضة البدنية الدائمة.

محور السعادة

ذكرنا أن الجوانب الرئيسة في الحياة: الروحاني والاجتماعي والنفسي والجسدي، وذكرنا أن النبي المصطفى ﷺ قد ذكرها ثم قال: «فاعط كل ذي حق حقه». إن سر السعادة يكمن في إعطاء هذه الجوانب وبتوازن. إن الخلل في جانب من هذه الجوانب يريك سعادتك، لذا فالمطلوب أن تقوم بعمل برنامج يومي ومحكم يتناول هذه الجوانب. لقد قمت بإعطائك مجموعة من الاقتراحات المدروسة في هذا الكتيب قم بتطبيقها يومياً.

قد يكون عند البعض تركيز على جانب ونقص في آخر، حلل وضعك، ثم أكمل نقصك.


قانون الجذب
كيف تجذب لك السعادة؟

اليوم التاريخ / /

القدر نظام محكم

إن الله عزَّ وجلَّ خلق الكون بإحكام وجعل فيه نظماً سماها سنناً تعمل بدقة واستمرارية ولا تحابي أحداً، قال تعالى: ﴿إنا كل شيء خلقناه بقدر﴾، أي بإحكام ونظم وتقدير متقن. فالمجرات تتمدد وفق نظم والكواكب تسير في فلك متقن، والأرض تدور حول نفسها وحول شمسها باعتدال، والإنسان آية من آيات الله العظمى، أجهزة مناعة وأعصاب وهضم وغدد وجينات، وفيه سكريات بسيطة هي التي تحرك العقل فتنشأ فكرة، فتدير الفكرة جسداً متقناً معقداً... نظام أيما نظام. هذا في السنن الظاهرة، وهناك سنن معنوية غير ظاهرة كثيرة جداً، منها سنة الجذب، وهو من أخطرها.

السنن الكونية تعمل في كل الأحوال

باستثناء حالات نادرة جداً سماها الشرع الحنيف معجزات، وهي لا تحصل إلا للأنبياء الذين انتهى عهدهم بوفاة آخرهم عليهم جميعاً الصلاة والسلام، باستثناء هذه الحالات فقط، فإن السنن الكونية تعمل وفق ما رُسم لها عَلِمَ الإنسان نظمها أو لم يعلمها. فسنة النار، مثلاً، الحرق والحرارة الشديدة، فلو أن إنساناً لم يعلم أنها تحرق ووضع يده فسوف تحرقه علم أم لم يعلم، ومثل ذلك في بقية السنن كالقطع للسكين، والحصاد للزرع بعد حرث وسقي، وهكذا، ولو أن شخصاً استعجل النبت وهو لا يعمل سنة السقي لفترة ليستوي النبت فلن يجني شيئاً. هذه سنة كونية.

اليوم التاريخ / /

قانون الجذب من أقوى السنن الكونية

ينص هذا القانون، وباختصار، على أن الإنسان يجتذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرئية عن طريق عقله الباطن. إن مثل عقلك الباطن كمثل الإيريال، والرغبات في داخله كمثل الرسيفر (جهاز التحكم للتلفاز)، وأنت بعقلك الباطن ورغباتك الداخلية تجتذب الأشياء والأحداث الإيجابية والسلبية من حولك، تماماً مثل الإيريال الذي يلتقط مئات الأصوات والصور من فوق سطح منزلك!

إن الأشخاص والأحداث والأشياء الإيجابية والسلبية تحوم حولك وأنت تجتذبها بأفكارك!

انتبه!

مفهوم دائرة الارتياح

يُحسن طرح مفهوم دائرة الارتياح هنا كي ندخله مع سنة قانون الجذب. إن الناس عندما تكون في وضع معين ولفترة طويلة فإنها تتطبع وتنسجم مع هذا الوضع، تصبح بعد فترة مرتاحة أو مبرمجة على هذا، هذه البرمجة نسميها دائرة الارتياح، يصبح الرسيفر (الرغبات) والإيريال (العقل الباطن) مبرمج على نفس الدائرة... نفس نوعية الأشخاص، وإن اختلفوا... نفس الأحداث وإن تنوعت... نفس الأشياء، وإن تلونت.

أغلب الناس في دائرة الارتياح وعندما يود أن يتغير يشعر بالغربية، الخيار لك بالاستمرار أو الرجوع.

قانون الجذب مبدأ شرعي

يحسن عندما نذكر حقيقة علمية أو نظرية فكرية جديدة أو غريبة أن نؤيدها بالشرع، ذلك أن الشريعة والحقيقة لا تصدمان لأن الذي وضع الحقائق والشرائع هو الله سبحانه نفسه، أي أن مصدرها واحد. إن قانون الجذب مؤيد بقول النبي ﷺ عن ربه في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء». أي للعبد ما ظن! وفي هذا المعنى محتوى خطير إذ يلمح إلى أن كل ما يحصل للإنسان هو الذي جلبه لنفسه بظنه، كما في الآية القرآنية: ﴿ما أصابك من مصيبة فمن نفسك﴾!

٥١

اليوم التاريخ / /

قانون الجذب هو حُسن الظن

من أعظم معاني الإيمان: التوكل وحسن الظن، وهو اعتقاد رفيع لدى العارفين والمؤمنين، ومذكور في القرآن الكريم والسنة النبوية تصريحاً وتلميحاً، وكل قصص الأنبياء فيها إشارة إلى هذا المعنى الخفي والعظيم. ومن أقوال الإمام المبجل ابن قيم الجوزية: «إن الله لا يضيع عمل عامل ولا يخيّب أمل آمل». وهذه سنة كونية تنص على أن الله يجزي العاملين بعملهم ويعطي الراجين رجاءهم شريطة ألا يفقدوا الأمل ويستمروا مصرين. وفي هذا المعنى يأتي الدعاء فكل دعاء مستجاب ما لم يمل صاحبه، كما في الحديث النبي، وفي الآية: ﴿ادعوني استجب لكم﴾.

٥٢

اليوم   التاريخ   /   /

الأشياء تنجذب لمثلها

من طبيعة الكون أن المخلوقات التي فيه تنجذب لمثلها، فالحياة تنجذب للحياة، والحيوانات تنجذب لمثلها، والعرقيات في البشر تنجذب لمثلها، والفقراء ينجذبون إلى الفقراء، والأغنياء ينجذبون إلى الأغنياء، والسعداء ينجذبون إلى السعداء وهكذا.

وفي السماء طيور اسمها البجعُ   إن الطيور على أشكالها تقعُ

هذه طبيعة موجودة. إذا كنت غير سعيد وتود أن تتأثر بالذين حولك وتنجذب فصادق السعداء، وقد يكون صعباً في البداية الخروج من دائرة الارتياح لكن كن مصراً على الخروج منها. غير من واقعك، تمرد على وضعك، لا تستمر في الدائرة نفسها.

اليوم التاريخ / /

أنت تجذب ما تفكر فيه

لدي مائة قصة وقصة واقعية في هذا المعنى. أذكر شابة رقيقة أعطتني شعراً كتبته وهي في السادسة عشرة عن حبيبها، الذي تركها وولدها وحدها وهجرها، ولقد احتفظت بالشعر، لأني عجبت أن الذي كتبته في الشعر مفصلاً ما حصل تماماً بعد عشر سنوات! سيدة أخرى جاءتني مكتئبة بعد وفاة ولدها بحادث سيارة تقول طوال حياتي كنت أخاف هذه الفكرة! رجل جاءني منهاراً بعد خيانة زوجته له أخبرني أن لديه خوفاً من الخيانة منذ طفولته. راقب الناس الذين يقولون «ما لي حظ»، «هذا قدري المكتوب» كيف يحصل لهم فعلاً ما يظنون. إن الفكرة تجذب القدر!!

اليوم التاريخ / /

الألفاظ تجذب القدر

من جميل المصنفات القديمة كتاب للإمام الماوردي اسمه «أدب الدنيا والدين»، ذكر في باب التشاؤم فيه مقولة، قال إنها حديث، تنص على أن «القدر موكل بالمنطق»، وهذا المعنى مؤيد بالآيات تلميحاً وبالأحاديث تصريحاً. من هنا كان الاهتمام بما تتلفظ به مهماً أيضاً مثل ما تفكر به، ألا ترى الناس يحصل لها ما تتلفظ به؟ فأم تدعو على نفسها بالمرض بسبب شغب أولادها يحصل لها ما تتلفظ به، رجل يتلفظ قائلاً: «راض بالهم ولا هذه الزوجة» يصاب بالهم المستمر. إن في حياتي ألفاظاً قلتها قبل أن أعي هذا المعنى أدت بي إلى متاعب كثيرة، هي الآن لا تتكرر.

٥٥

اليوم التاريخ / /

فكّر فيما تريد لا ما لا تريد

فرق كبير بين أن تفكر في أن تكون شجاعاً وأن لا تريد أن تكون خائفاً. فرق بين أن تريد الطمأنينة وأن لا تريد أن تقلق أو تتوتر. فرق بين أن تريد أن تكون غنياً وأن لا تريد أن تصبح فقيراً.

إن الشخص الإيجابي يحدد هدفه وبطريقة ما يريده لا ما لا يريده، ثم يشغل تفكيره فيما يريد أيضاً لا ما يخاف منه ثم يُنفِّذ خطة محكمة للوصول لما يريد، وهو بذلك تلقائياً يتجنب ما لا يريد.

دائماً فكِّر بالإيجاب تجذب لك الإيجاب، فكر بالسلامة لأولادك لا الخوف من أن يتعرضوا لخطر، بالنجاح في كلمتك لا الخوف من التحرج، وهكذا.

٥٦

اليوم   التاريخ   /   /

استغل أحلامك وفسرها إيجابياً

إن التركيز والتكثيف والوضوح ذلك ما يجذب لك ما تريد. من هذا المنطلق فإني أطرح مفهوماً لعله لم يطرح على مدى التاريخ، وهو أن الأحلام تركيز ووضوح ومشاعر قوية، لذا فهذا هو السبب أنها تأتي كما يفسرها الرائي أو يقتنع بتفسيرها. الرؤيا تقع بتفسير الرائي لأنها كثافة وتصديق ويقين ووضوح. من هنا حذَّر الحديث النبوي فقال: «الرؤيا على رجل طائر إذا فُسرت وقعت»، لذا فينبغي أن تتحكم في أحلامك فإن لم تستطع ففسرها دائماً إيجابياً. تخلص من التفسير المنسوب لابن سيرين فهو من أسوأ التفاسير، وكذا المنسوب للنابلسي، وأمثاله، كن أنت المفسر وبإيجابية.

اليوم		التاريخ / /

التمرين العجيب: ٢١×١٤

من جميل ما وفقني الله سبحانه إليه اختراع تمرين ٢١×١٤ الذي استشففته من تمرينات كثيرة في الساحة لتقوية مصدر الجذب لدى الإنسان. وملخص التمرين يقوم على كتابة الهدف الذي تريده بالصيغة الإيجابية والآنية كأنك حققته ثم تكرره ٢١ مرة في جلسة واحدة غير منقطعة مع كتابة ردة الفعل الفكرية فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية، وتكرر هذا التمرين اليومي وبشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً، دون انقطاع، هذا التمرين له نتائج سحرية عجيبة. (تفاصيل تمرين ٢١×١٤ في برنامج السعادة).

اليوم   التاريخ   /   /

قانون الجذب وباختصار

لأن هذا المفهوم خطير فإني ألخصه هنا:

١ ـ حدد بالضبط الذي تريده.

٢ ـ فكِّر دائماً فيما تريد لا ما لا تريد.

٣ ـ تجنب المخاوف والوساوس... عالجها.

٤ ـ لا تتلفظ إلا بألفاظ إيجابية.

٥ ـ اعط الأحداث تفسيرات إيجابية.

٦ ـ تحكم بأحلامك بحيث تحلم فيما تريد، فإن لم تستطع فتعود تفسر أحلامك دائماً بطريقة إيجابية.

٧ ـ أوجد البيئة الإيجابية، بالقراءة والصحبة والحضور، وقاوم دائرة الارتياح في البداية.


٨ ـ كرر وبإصرار وكثافة رؤية ما تريد (تمرين ١٤x٢١).

اليوم   التاريخ   /   /

تمرين الفلم الذهني

من التمارين الفعالة أيضاً والتي تحتوي الهدف والكثافة أيضاً تمرين الفلم الذهني (موجود في برنامج السعادة أيضاً). ملخص هذا التمرين أن تجلس مسترخياً في مكان هادئ ثم ترى نفسك تحقق الهدف. ينبغي أن تكون في قمة تحقيق الهدف لا في مرحلة التحقيق. اختر صورة تعبِّر عن أنك فعلاً حققت ما تريد. أوجد كثافة حسية وذلك من خلال التذكر أو السماع أو المشاهدة، فإذا كنت في قمة تلك المشاعر فتخيل تلك الصورة التي تعبِّر عن تحقيقك للهدف. افعل ذلك أكثر من مرة وأنت في كثافة حسية قوية. كرر هذا التمرين كل يوم حتى تحقق هدفك. جزِّء الأهداف الكبيرة حتى ترى النجاحات.





تطبيقات عملية
ويومية للسعادة

٦٠

اليوم   التاريخ   /   /

التزم بالصلوات الخمس يومياً

إن الصلاة حبل متين بينك وبين مصدر القوة والسعادة: الله عزَّ وجلَّ. هذا الحبل لا ينقطع ما دامت الصلاة مستمرة. صل مهما وأين كنت. التزم بالصلاة في كل أحوالك.

ومع أن الصلاة حبل متين فهي استرخاء وخشوع وتأمل وهدوء. كما أن الصلاة تعلمك الالتزام والإصرار وتنظيم الوقت والمجاهدة. وفي الصلاة الحركات الهادئة والتدريبات العضلية.

والصلاة تحفظ الإنسان من الشرور منه وعليه. وفي الصلاة برمجة على الدعاء والخير والاتصال بالقوة العليا. التزم بالصلاة فهي راحة النفس.

اليوم التاريخ / /

الدعاء موجات جذب للقدر

للدعاء خصائص عظيمة في جذب ما تريد؛ فالإنسان عادة ما يدعو في حاجة له، وهو ما نبه القرآن الكريم عليه فقال: ﴿أمَّن يجيب المضطر إذا دعاه﴾، فالمضطر عنده كثافة حسية قوية، لكن ينبغي أن تكون إيجابية أي نحو الهدف، فالمتوكل في نفسه على ربه أقوى ما يكون، لأنه ضامن الإجابة، وينبغي أن يكون الدعاء باستمرار. جاء في الحديث النبوي: «إن الله يحب الملحين في الدعاء»، وفيه أيضاً «يُستجب لأحدكم ما لم يمل، يقول: دعوتُ فلم يُستجب لي».

فالداعي يرسل طلباته والله يأمر القدر بالاستجابة له، فهذا من أنفع أنواع الجذب لما تريد.

٦٢

اليوم   التاريخ   /   /

خمس معينات أكيدة للدعاء المستجاب

١ ـ اليقين: ادع الله وأنت متيقن بأنه سوف يجيبك. قال ﷺ: «أدعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة». اليقين يعني أنك ترى الإجابة بين عينيك.

٢ ـ تقديم العمل الصالح: وهو من المعينات الأكيدة في رفع الدعاء، قال تعالى: ﴿إليه يصعد الكلم الطيب والعمل الصالح يرفعه﴾، والكلم الطيب أي الدعاء.

٣ ـ أصدق المقصد: ادع الله وحده ولا تشرك معه أحداً أبداً مهما كان نبياً أو صالحاً أو حجراً أو شجراً.

٤ ـ أحسن المطلب: ادع بخير دائماً لك ولغيرك.

٥ ـ تحرَّى المعينات من الأوقات: كوقت المطر، وآخر الليل، وعند فطرك من صيام، وبعد الصلاة.

٦٣

اليوم التاريخ / /

حافظ على وردك القرآني

قراءة القرآن الكريم يومياً مجلبة للبركة ومدعاة للخير وحافظة من الشرور. إن البيت الذي يُتلى فيه القرآن يومياً لا تدخله الشياطين ولا تقربه وساوسهم.

إن القرآن الكريم مقسم إلى ثلاثين جزءاً وكل جزء يتكون من حزبين. وكل حزب مقسم إلى أربعةأرباع من الحزب، التزم بقراءة ربع حزب على الأقل يومياً. زد إذا كنت ممن يحافظ على ورده اليومي. اقرأ ولو صفحة واحدة فقط. المهم أن تستمر وبنظام في المحافظة على التلاوة يومياً.

وينبغي إذا كنت لا تعرف نظام قراءة القرآن المسمى بالتجويد أن تتعلم ذلك لتقرأه كما ينبغي.

٦٤

اليوم التاريخ / /

حصّن نفسك يومياً

إن هناك قوى شريرة وخفية بالنسبة لنا لا نعلم عنها كثيراً، لكننا نرى أثرها، كما أننا نعلم أن القرآن الكريم حق، وأن النبي ﷺ حق وقد أخبرانا عن ذلك. كما أخبرانا عن طرق مسهلة ومبسطة، بعيدة عن مبالغات الناس، يمكن أن نصد بها قوى هذه الشرور.

فقط تقرأ سورة الإخلاص وسورة الفلق وسورة الناس ثلاث مرات إذا أصبحت وثلاث مرات إذا أمسيت. أو تقول: «بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاث مرات إذا أصبحت وإذا أمسيت، ويمكنك أن تجمع بينهما. ولا تبالغ في التحصين فتعزز الوساوس.

٦٥

اليوم   التاريخ   /   /

ارفع مستوى الوعي الروحاني

إن هذا الكتاب لا يكفي في رفع الوعي بالجانب الروحاني لديك. لابد لك من التعلّم من خلال السماع والمشاهدة والقراءة، يمكنك أن تفعل ذلك من خلال حضور درس دوري أو سماع أشرطة وقراءة كتب، هذه مجموعة أنصحك باقتنائها.

١ ـ كتاب: مدارج السالكين للإمام ابن قيم الجوزية.

٢ ـ كتاب: «أدب الدنيا والدين» للإمام أبي الحسن الماوردي.

٣ ـ أشرطة: مختصر منهاج القاصدين بشرحي وصوتي.

٤ ـ أشرطة: شرح العقيدة الطحاوية للشيخ حسن أيوب.

٥ ـ العقائد للإمام المجدد حسن البنا.

٦ ـ كتاب: صيد الخاطر للإمام ابن الجوزي.

٦٦

اليوم التاريخ / /

التزم بتمرين نفسي يومي

تحدثت عن تمرين ٢١×١٤ وشرحت فضائله، كما تحدثت عن تمرين الفلم الذهني وبينت طريقته. هذان التمرينان وأمثالهما من التمرينات الفعالة والقوية والمؤثرة، التزم بعمل التمرين كل يوم ولمدة ١٤ يوماً ثم يمكنك أن تتوقف لفترة، قل أسبوعاً مثلاً، ثم عد واعمل التمرين مدة أيضاً، وهكذا كلما خلصت من هدف وحققته ابدأ بغيره.

استمرارك في رسم هدف وتحقيقه يبرمج عقلك الباطن والواعي على الإنجاز، وتذكر أن السعادة في الإنجاز. أي تمرين للتأكيد (Affirmation) يمكن أن يفي بالغرض، المهم أن تستمر.

٦٧

اليوم　　　　التاريخ　　/　　/

مارس الاسترخاء

لو قيل لي اعط كلمة واحدة فقط لشخص يريد أن يحصل على الطمأنينة لقلت: استرخ. الاسترخاء سيد العلاجات للقلق والاكتئاب والوساوس والمخاوف والاضطرابات الشخصية والمشاكل الأسرية وغير ذلك. إنك إن لم تستطع أن تسترخ، فباختصار لن تستطيع أن تقود عقلك الباطن، وإذا لم تقد عقلك الباطن فسوف تقودك الظروف. الشخص غير المسترخي معرض لأي مرض صحي ونفسي واجتماعي.

مارس الاسترخاء يومياً حتى يصبح عندك عادة. إن الاسترخاء اليوم من الضروريات.

☐ أعجبتني الفكرة　☐ سأناقشها مع المؤلف　☐ لم أقبل الفكرة

اليوم التاريخ / /

فوائد الاسترخاء

١ ـ الشعور بالطمأنينة والتحكم في المشاعر السلبية.

٢ ـ الإحساس بالهدوء الداخلي والسيطرة على الغضب.

٣ ـ البرمجة على الشجاعة والتخلص من المخاوف.

٤ ـ ترتيب الأفكار وضبط الوساوس.

٥ ـ مساعدة أجهزة الجسد في العمل بإتقان ونظام.

٦ ـ تقوية جهاز المناعة.

٧ ـ قوة في اتخاذ القرارات الصائبة.

٨ ـ سعة في مساحة الصبر.

٩ ـ مجال أكبر للإبداع والاختراع.

١٠ ـ اتصال جيد وفعال ومؤثر مع الآخرين.

١١ ـ استقرار أسري وعائلي.

١٢ ـ مجتمع وعالم أكثر حباً وأقل خلافاً.

اليوم التاريخ / /

طرق لتعلم الاسترخاء

١ ـ حضور دورة تعليمية: وهذه أفضل الطرق وأسرع الوسائل الأكيدة لتعلم الاسترخاء عملياً وتحت إشراف متخصص.

٢ ـ طلب جلسة استشارية خاصة: وذلك عن طريق ممارسة للاسترخاء أو التنويم وتعلم الطريقة منه عن طريق ممارستها معه.

٣ ـ شراء كتاب/ شريط / فيديو تعليمي: وهي كثيرة باللغة الإنجليزية تحت عناوين (Relaxation) و(Hypnosis) ويوجد كتب قليلة بالعربية منها كتابي: «التنويم».

٤ ـ سماع شريط استرخائي: لي أربعة أشرطة وللدكتور نجيب الرفاعي ستة أشرطة في هذا المجال.

اليوم التاريخ / /

مارس التأمل

التـأمل من مـتع الحـيـاة، وفـيـه تُعـيـد توازنك وتستشعـر ذاتك. التأمل يعني أن تركز في الداخل وتحسم الصراعات الداخلية. وهدف التأمل إيجاد الانسجامية بين الروح والعقل والجسد.

وللتـأمل طرق عـدة فهي عند الأنبـيـاء تحنث، يخرجون الليالي الطوال في الخلوة، وعند الصوفية فناء في التفكر والذكر، وعند الأوابين القيـام في الليل صـافـيّن، وعند المسلمين الاعتكاف والذكر، وعند الصـينيين التـشي كـونج (Chi Qung)، وأفضلهـا التـسوان تسـو (Tswan Tsu)، وعند اليـابانيين الكي (Qi)، وهكذا، تتنوع ومصـدرها واحد: الشعور بالداخل وانسجاميته.

٧١

اليوم التاريخ / /

التاي تشي (Tai Chi)

من أجمل اللعبات الشرقية ذات الفلسفة الراقية لعبة التاي تشي التي يمارسها ملايين الصينيين. واللعبة تعتمد على حركات لطيفة وخفيفة منسجمة الحركة يشعر فيها الممارس وكأنه يسبح في الهواء. إن الممارس يمر في ثلاث مراحل: المرحلة الأولى، وهي الانسجامية في الحركات، والمرحلة الثانية، وهي مرحلة ضبط التنفس مع الحركات، والمرحلة الثالثة، وهي مرحلة الـChi أو القوة، وهي المرحلة التي يشعر فيها الممارس بالقوة الكامنة ذات الخوارق بالنسبة للآخرين.

لهذه اللعبة عدة فوائد نفسية وصحية وروحية وعقلية وضعها السابقون واكتشفها المتأخرون.

اليوم التاريخ / /

ارفع الوعي النفسي

من المؤسف أن أغلب الناس غير حريص على تعلم كيفية التعامل مع الذات والنفس والمشاعر والأفكار، أغلب الناس أمي للغاية في هذه المسائل، وكأن الأمر لا يعنيهم.

كم كتاباً قرأت في التنمية أو القوى الذاتية؟ كم دورة أو برنامجاً حضرت؟ كم شريطاً أو فيديو اشتريت؟ أنا أعتقد أن الذي يمر عليه أسبوع دون قراءة أو حضور أو سماع فإنه مخل في مسألة التنمية الذاتية.

وفي الأسوق كتب جيدة خاصة باللغة الإنجليزية، وقد وفقني الله لإخراج مجموعة متقنة من هذه المواد في السنوات الست الماضية، فاحصل عليها.

اليوم التاريخ / /

احضر دورة تدريبية

من أقوى وأكثر المؤثرات في التغيير الذاتي، باعتقادي، حضور دورة تدريبية في القوى الذاتية. مازالت أذكر حضوري دورة NLP في القوى الذاتية حضرتها في فترة ضغوط في حياتي، أرشدني إليها صديقي د. نجيب الرفاعي، فكانت سبباً في تغيير أكثر من ٨٠٪ من أفكاري ومشاعري وتوجهاتي.

أغلب الذين حضروا دورات معي أو مع آخرين في هذا النوع سمعتهم يذكرون أن حياتهم تبدلت تماماً.

لا أستطيع أن أصف لك مدى التغيير الذي يجري للإنسان أثناء وبعد حضوره دورة، خاصة الدورات التدريبية غير التقليدية.

اليوم التاريخ / /

برّ والديك

للوالدين ارتباط قوي مع الإنسان يتسمر مدى حياته، نفسياً واجتماعياً وروحياً، وعلّق النبي ﷺ رضا الله برضا الوالدين. فابدأ سعادتك بإرضاء والديك، وينبغي الإشارة إلى أن هناك آباء وأمهات مضطهدون، كثيرو الشكوى والتذمر تجاه أولادهم، فعليكِ إذا كان هذا حال والديك أن تجتهد في القيام بواجباتك تجاههم حتى لو لم يرضوا، ذلك أن إرضاء هذه النوعية من الوالدين مستحيلة. وكل خير فهو بر، لذا فباب البر كبير، لكن أهمها السؤال عنهما وتلمس حاجاتهما وعلى من مات والداه أو أحدهما الدعاء، وعلى من لا يعرفهما منذ ولادته أن يبر من رباه.

اليوم التاريخ / /

صِلْ رحمك

إن البر مركز على الوالدين، أما صلة الرحم فهي للأقارب، ولصلة الرحم فوائد عظيمة، منها أنها تزيد في العمر، كما في الحديث النبوي، وتقوِّي النفس للشعور بالدعم العائلي، وتُوثق روابط المجتمع. ومن هذا الباب فقد دعا هادي البشرية ﷺ قائلاً: «تعلموا من أنسابكم ما تصلون به أرحامكم»، فأصل النسب قائم على هذه الركيزة الخيرة، وغير ذلك جاهلية.

زيارة في المناسبات، لقاء دوري عائلي تحرص على حضوره، وقفة في حاجة أحدهم، تشييع جنازة، عيادة مريض، مباركة احتفال، حضور دعوة... هذه الأمور مستحبات تصبح واجبات مع الأرحام.

اليوم التاريخ / /

صادق إيجابيين

نوعان من العلاقات لا تحرم نفسك منهما أبداً: الله والصداقات. أنت بالله قوي وبدونه ضعيف، وأنت بالصداقات فعَّال ومؤيد، دعني أعطيك تنبيهات في الصداقات المفيدة:

١ ـ تعلم كيف تكسب الأصدقاء.

٢ ـ صادق الإيجابيين واجتهد في مصادقتهم وكسبهم، وتجنب السلبيين والتعساء.

٣ ـ ليكن عندك ٣ ـ ٥ أصدقاء حميمين وأكثر من ١٠ أصدقاء عامين.

٤ ـ أكرم أصدقاءك القريبين وحبهم كنفسك، وأكرم أصدقاءك العامين وحبهم لكن ليس كنفسك.



اليوم التاريخ / /

قم بجولة أسرية أسبوعياً

خصص يوماً للعائلة، خصص هذا الوقت لهم، لا ترد على الهاتف النقال، لا تنظر في البيجر كل الوقت، لا تقرأ كتاباً، فقط كن بروحك وجسدك وعقلك معهم.

ضاعف من جو المتعة بالمشاركة باللعب أو المزاح. خطط لرحلة إلى حديقة الحيوان، أو مدينة الألعاب، أو البحر أو البر أو السفر... ابدع في إسعاد أهلك، ففي الحديث: «خيركم، خيركم لأهله»، وتذكر أن لأهلك عليك حقاً، حدد وقتاً والتزم به.

الذي ليس لديه أسرة عليه أن يخصص جولته مع العائلة أو القريبين منه.



اليوم　　　　**التاريخ**　　/　　/

كن فعالاً اجتماعياً

شارك المجتمع في نشاطات اجتماعية تطوعية، إن العمل التطوعي رسالة تكسب صاحبها القوة الدافعية للحياة، إن دولنا العربية تسجل نسبة قليلة جداً بالمقارنة مع الدول الغربية في التطوع، بينما مبادئنا وقيمنا كلها تدعونا للعمل التطوعي.

تطوع للجنة خيرية، انجح ندوة عامة بدعمك لها بالحضور، ساهم في شراء طبق الخير، اشترك في استقطاع شهري، لبي عقيقة لمولود، ساعد أسرة متعففة.

افعل ذلك كل أسبوع، ولا تتوقع مردوداً مادياً أو معنوياً من أحد. اخلص فعلاً في هذاالعمل.

اليوم التاريخ / /

مقومات الجسد الصحيح

الجسد بالعموم يحتاج إلى:

١ ـ الهواء.

٢ ـ الماء.

٣ ـ الكاربوهيدرات.

٤ ـ البروتين والأحماض الأمينية.

٥ ـ الفيتامينات.

٦ ـ المعادن.

٧ ـ طريقة التفكير تجاه الجسد.

كل عنصر من هذه العناصر مهم، ويجب عليك أن تتعرف عليه وعلى حاجة الجسد منه. اقرأ عن احتياجات الجسد وكيفية عمله ومارس ما يفيده.



اليوم التاريخ / /

تنفس الهواء النقي

الهواء (الأوكسجين) أهم شيء في الحياة، فالإنسان لا يعيش أكثر من دقائق بدون هواء. ونحن نتنفس الهواء وباستمرار، والمشكلة تكمن في التلوث الذي صار يملأ المجتمعات المزدحمة وغير المزدحمة، باستثناء بعض أعالي الجبال. وبسبب كثرة التلوث وانتشاره فينبغي أن تصده بمضادات تلوث Antioxidant تتناولها يومياً، وأهمها فيتامين (جـ)، وفيتامين (أ)، وفيتامين (هـ)، ومعدن السيلينيوم، ويأتي شرح كل واحدة منها.

ويُنصح أن تكون قريباً من الأشجار بعض الأحيان فهي تمتص التلوث وتخرج الأكسجين النقي.

٨١

اليوم   التاريخ   /   /

اشرب الماء الصافي

إن الماء سبب الحياة، وحيثما تواجد وجدت الحياة، قال تعالى: ﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾، دعني أعطيك تنبيهات:

١ ـ اجتهد أن تشرب المياه المعبأة أو المفلترة.

٢ ـ ضع في بيتك فلتر ماء للشرب والغسيل، إن أمكن.

٣ ـ أكثر من شرب الماء، خاصة في البلدان الحارة، مثل دول الخليج، أسهل معادلة للأكل الصحي والمحافظة على وزن مثالي أن يكون ٧٠٪ من أكلك ماء + فواكه وخضراوات.

٤ ـ كثير من الماء موجود في المأكولات الطرية كالبطيخ والبرتقال فاحرص عليه.

تجنب تلوث الأكل

بسبب أن جمعاً من المزارعين يستخدمون المواد الكيماوية ليسرعوا وقت الحصار، وبسبب ضرر بعض المأكولات فقد صار علينا الحيطة بعض الشيء.

١ ـ خفف من أكل اللحوم إلا في المناسبات.

٢ ـ كل سمكاً، خاصة الأسماك البعيدة عن السواحل.

٣ ـ اجعل من أكل الفواكه والخضراوات عادة.

٤ ـ شجع التجار المزارعين الذين لا يستخدمون الكيماويات بالدعم والشراء.

٥ ـ دائماً اغسل الفواكه والخضراوات قبل الأكل.

٦ ـ انتبه من التحلية والأصباغ الصناعية في المعلبات بالذات مادتي إسبراتيم والسكارين.

اليوم التاريخ / /

تنبيهات عامة للصحة

١ ـ تجنب أو على الأقل خفف من استخدام الأدوية.

٢ ـ استعن بالطب البديل (أعشاب / وخز الإبر / مساج...).

٣ ـ امتنع عن التدخين فوراً وعن مصاحبة المدخنين.

٤ ـ خففي من استخدام أدوات التجميل الكيماوية.

٥ ـ تجنب الاحتفاظ بالسموم الكيماوية مثل المبيدات.

٦ ـ تحاشى، قدر المستطاع، الشعاع النووي والميكرويف.

٧ ـ بعِّد الساعات الكهربائية عن رأسك عند النوم.

٨ ـ تخلص من الأغطية الكهربائية المدفئة.

٩ ـ تجنب أو خفف استعمال الهواتف النقالة «السيلر».

١٠ ـ ضع واقياً زجاجياً من شعاعات شاشة الكمبيوتر.

اليوم   التاريخ   /   /

التزم بالمشي

يعتبر المشي من أفضل العادات الصحية، وله فوائد جليلة، منها:

١ - يضبط التنفس العميق، ويجلب الإنشراحة.

٢ - يرتب الأفكار، ويريح البال.

٣ - ينظم مسار المشاعر، ويهدئ الغضب والكبت.

٤ - يساعد في تفعيل أجهزة الجسد المتنوعة.

٥ - يعين في لياقة بدنية عامة.

إن المشي خاصة بالقرب من الأشجار أو على شاطئ البحر من أقوى المعينات على صد التلوث. ويُقترح أن يكون المشي يومياً، فإن لم تستطع فثلاث مرات في الأسبوع، فإن لم تستطع فمرة!

اليوم التاريخ / /

الزم الرياضة

ممن تأثرت بهم أستاذي ويلفرد براودفوت، كان عمره قريب الثمانين عندما رخصني كمنوم ومعالج. كان ومازال في حالة صحية مبهرة، فمن عادته الذهاب لصالة التدريب يومياً، هذا الفرق بينه وبين زميلة عمره المعالجة الشهيرة فرجينيا ساتير. فرجينيا ماتت في ١٩٧٨م، وويلفرد يتمتع بصحة جيدة.

إن الرياضة ضرورة كان يمارسها القدماء وهي في عصرنا أكثر ضرورة، ساعة إلى ساعتين تدريب كل ثلاثة أيام في الأسبوع مهمة، سواء كان ذلك بالركض أو السباحة أو السويدي أو الألعاب الشرقية أو ما شابه. إن الرياضة تمتص الغضب والكبت بشكل عجيب.

اليوم   التاريخ   /   /

احرص على المقويات الطبيعية

المقويات (Tonics) مما يحتاج لها الجسد القوي. ها هنا مجموعة مقترحة:

١ ـ الثوم: ويسمى أم الأعشاب، وفوائدها لا يمكن حصرها، أهمها أنه يقوِّي أوعية القلب، ويخفض من ضغط الدم والكولسترول، ومضاد تجلطات، ومضاد تأكسدات وعفونة، ويقوِّي جهاز المناعة.

٢ ـ الزنجبيل: يُحسن الهضم، ويقاوم التقرحات والالتهابات، ومقوِّي للدورة الدموية.

٣ ـ مقويات أخرى: كالشاي الأخضر، والتانج، والجنسينج، والجنكو وهو من المضادات للقلق والاكتئاب ومقوِّي عام، وخلطة الشازندرا.

٨٧

اليوم التاريخ / /

جدول يومي للمضادات القوية

هناك في الساحة العلمية من يزعم أن هذه الخلطة المسماة ACES يستطيع الإنسان بها مقاومة أي مرض. هذه المقويات ضرورية جداً أحرص عليها يومياً.

١ ـ فيتامين جـ (C): بحدود ٢,٠٠٠ ـ ٣,٠٠٠ ملجم. موجود في الفواكه الخضراء والبروكولي، والبصل والبرتقال والسبانخ، والطماطم، والليمون.

٢ ـ فيتامين هـ (E) بحدود ٤٠٠ وحدة دولية (IU). موجود في الخضراوات والبقوليات، والمكسرات، والبذور، والحبوب، والرز الأسمر، والبيض، والحليب والبطاطا الحلوة.

٣ ـ فيتامين أ (A): وأفضله البيتاكاروتين بحدود ٢٥,٠٠٠ وحدة دولية، وموجود في الجزر، والنباتات الخضراء والطماطم، والفلفل، الأخضر.

٤ ـ السيلينيوم: (Selenium) بحدود ٢٠٠ ملجم.



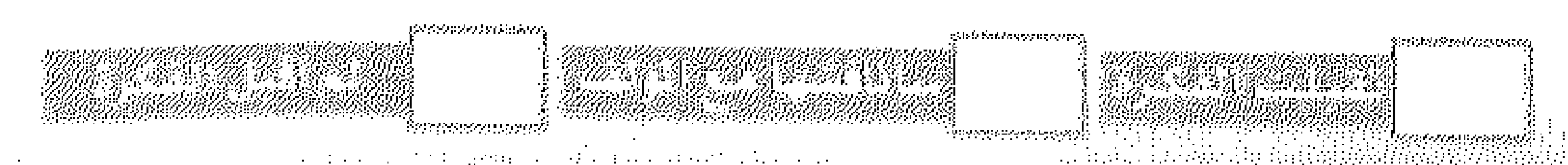
اليوم التاريخ / /

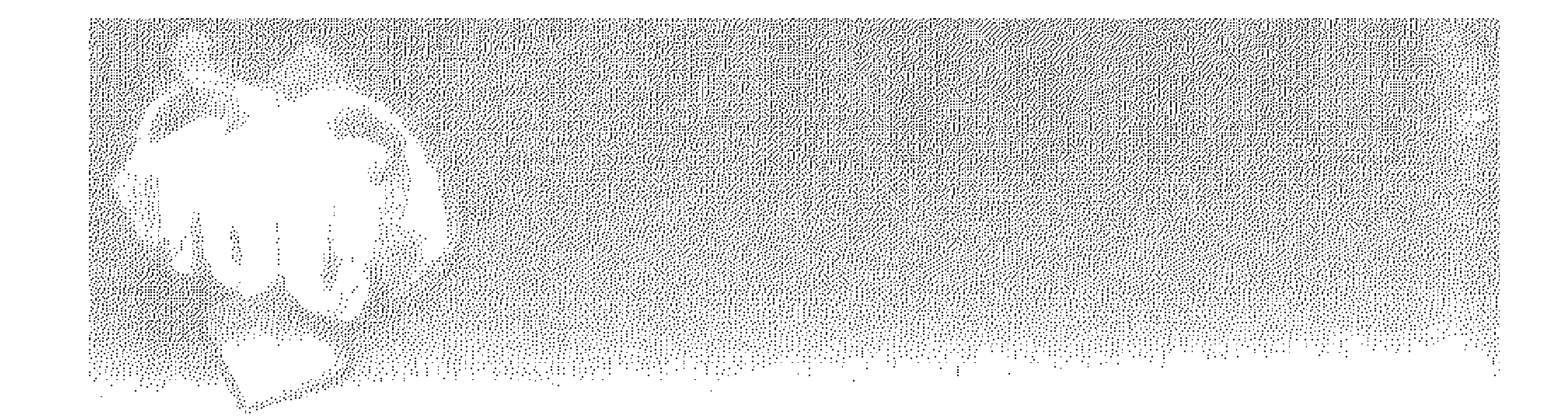
اجري الفحوصات

ذكرنا أن الوعي قوة، بل هو أقوى مصادر القوة إجراء الفحوصات الدورية من الوعي، وذلك لمعرفة ما إذا كان الجسد يعاني من نقص في فيتامينات أو معادن أو حاجات أخرى.

تدارك المشاكل الجسدية من بدايتها سهل، لكن بعد تعمق المرض يصعب الحل.

إن إجراء الفحوصات مرة في السنة أو كل ستة أشهر وعي وقوة، أما مراجعة الأطباء وإجراء الفحوصات كل أسبوع أو كل شهر هوس يسمى Hypocondraisis. هذه الوسوسة مضرة وتخل في عمل العقل الباطن.





معوقات السعادة

٨٩

اليوم التاريخ / /

كن مطمئناً: تغلب على القلق

إن القلق هو المرض القاتل رقم واحد! القلق يسبب أي مرض من الصداع إلى السرطان. وتعريف القلق بأنه شعور بالاضطراب الداخلي وفقدان السكينة والهدوء، والتفاعل مع الأحداث الخارجية بقوة زائدة.

طرق عملية لحسم القلق:

- تبرمج على الصبر وتأجيل ردود الفعل السلبية.
- أوجد التفسيرات الإيجابية للأحداث دائماً.
- تعلم الابتسامة ومارسها.
- مارس الاسترخاء والتأمل باستمرار.
- توكل على الله في أمورك كلها.
- تعلم عن الطمأنينة ووسائل التغلب على القلق.

٩٠

اليوم التاريخ / /

كن شجاعاً: واجه المخاوف

إن أكثر الأمراض النفسية تشخيصاً في الطب النفسي: المخاوف. المخاوف والسعادة لا يجتمعان. إن السعادة في الشجاعة. إن الشجاع مقدام، وصاحب قرار، وسوي، ومعين للآخرين، بينما الخائف متوجس ومتردد ومضطرب ومتأخر في مساعدة الآخرين.

طرق عملية لمواجهة المخاوف:

- حلل مخاوفك ثم روِّض نفسك على قبول الأسوأ.
- برمج عقلك على أن الله معك وأن القدر صديقك وأن العقل الباطن يعمل دائماً من صالحك.
- اقدم على عمل الذي تخافه: فالمواجهة أسرع الطرق للقضاء على المخاوف.

اليوم التاريخ / /

كن متفائلاً: تجنب التشاؤم

اكتشف د. مارتين سليجمان في دراسته المطولة عن الاكتئاب والتشاؤم، والتي امتدت خمسة وثلاثين سنة، أن التشاؤم لصيق الاكتئاب، وأن التفاؤل لصيق السعادة، فكل سعيد متفائل، وليس بالضرورة كل متفائل سعيد. قد يكون الشخص متفائلاً، لكنه ليس سعيداً بسبب أنه لا يعرف الطرق الموصلة للسعادة، لكن لا يمكن أن يكون سعيداً وليس متفائلاً.

والتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، والمتشائم يجلب المتشاءم به.

إن التفاؤل مكتسب، فتعلم طرقه ومارس أساليبه حتى تصبح حياتك أكثر تفاؤلاً.

٩٣

اليوم   التاريخ   /   /

كن صبوراً: تخلص من اليأس

في كتـاب الأخيـر (Principle Centered Leadership) ذكـر د. ستيفن كافيه أنه اكتشف أن الحكمة في التحكم في ردة الفعل. بل أنا أقول: إن حكمة الحكماء في تحكمهم في ردود فعلهم. إن لدى الحكمـاء حلم أو مسـاحة صبر واسعة خاصة عند حدوث الحـدث. ولهـذا المعنى نبَّه النبي ﷺ قائلاً: «إنما الصبر عند الصدمة الأولى».

وسِّع مساحـة الصبـر لديك. الصبـر مكتسب فتعلم طرقه، ثم مارسه يومياً حتى يصبح الأمر عندك سـجـيـة، وتجنب اليـأس، فـإنه من خلق الجاحدين والكافرين والضعفاء.

٩٣

اليوم　　　　التاريخ　/　/

كن إيجابياً، امتنع عن السلبيات

من الأشياء التي يتمتع بها السعيد الإيجابية. وللإيجابية معنيان، الأول: التحرك وعمل شيء بدلاً من الركون والخمول، والثاني: التفاؤل. وقد تحدثنا عن التفاؤل، وينبغي أن تعرف أن التذمر والشكوى المستمرة والإسقاطات والذم ليس من خلق ولا سلوكيات الإنسان السعيد. بدلاً من أن تتذمر وتشكو افعل شيئاً، لا تلعن الظلام أوقد شمعة.

تجنب مجالس ومصاحبة السلبيين والمتذمرين وصاحب الذين يحسنون العمل أكثر من الكلام.

كن إيجابياً، متحركاً، مندفعاً للعمل، عاملاً في التطبيق غير مشغف بالنتائج.

اليوم التاريخ / /

العزلة أم الخلطة

إن الناس بين هذين الأمرين من التطرف: إما عزلة الآخرين والانشغال بالنفس وخلجاتها أو شهواتها، أو الخلطة مع الناس كل الوقت.

المطلوب أن تجمع بين الأمرين جمعاً حسناً، فتخالط الناس، وتصبر على آذاهم بعض الأحيان من غير ذلة أو ضياع لحقوق، وتفيدهم وتستفيد منهم، وبين أن تعطي لنفسك بعض الوقت الذي تكون فيه مسترخياً، أو ذاكراً، أو مسافراً لوحدك، أو معتكفاً، أو متأملاً، أو مختلياً. إن الجمع بين هذين الأمرين هو الوسط في العلاقة بين النفس والآخرين. إن العزلة أو الخلطة المستمرة من معوقات السعادة النفسية.

٩٥

اليوم   التاريخ   /   /

الخيال أم الواقع

إن الخيال مهم حيث إنه يرسم الطموحات والخطط، ولولاه لما كان تطور ولا تقدم ولا ازدهار، وبالخيال يتبرمج العقل الباطن سريعاً للوصول إلى ما تريد. وأما الواقع فهي حقيقة الموجود.

إن الإنسان الخيالي في كل وقته مفصول عن الواقع، والإنسان الواقعي لا طموح لديه. المطلوب أن تجمع بين الأمرين وتتوسط.

وحتى تجمع بين هذين الأمرين فكن محللاً جيداً للواقع وإيجابياته وسلبياته ونقاط القوة والضعف فيه، وكن خيالياً في تحسين هذا الوضع ورسم الخطط الصحية، إن التطرف في كلا الأمرين معيق للسعادة.

اليوم   التاريخ   /   /

وازن بين العلم والعمل

لقد أسلفت أن العلم مقدم، وأن العلم يتبعه عمل للحصول على نتائج حقيقية، لكن ينبغي الإشارة إلى أن من معوقات السعادة التطرف في العلم أو العمل. هناك أناس مرابطون على الكتب والدروس والسماع والدورات والبرامج لكنهم لا يعلمون شيئاً، هؤلاء قد يكون العلم الكثير بالنسبة لهم مضراً، كما أن هناك من يعمل الليل والنهار دون التعلم، وأكثر ما يردد «ليس لديَّ وقت للتعلم»، فهذا المنبت الذي ذكره الحديث فقال: «لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى». فهذا في الطريق سوف يقف ولن يكمل مسيرته، لأن الغذاء معدوم، إن التوازن بين العلم والعمل نبراس للسعداء، تعلم ثم طبق.

٩٧

اليوم التاريخ / /

كن واثقاً، لا تخشى الحياة

من المعوقات الحقيقية للسعادة ضعف الثقة بالنفس. الشخص الذي لا يملك ثقة قوية في عصرنا هذا لا يسعد. الثقة بالنفس لها ستة أركان رئيسة (ذكرتها في برنامج الثقة بالتفصيل): أهمها القبول للذات على ما فيها وحب النفس.

إن البداية الصحيحة لمعالجة أي سلبية في النفس أو الجسد ينبغي أن تنطلق من حب النفس، لأن الذي لا يحب نفسه لا يهتم في رؤيتها متعافية قوية.

أسس هذين الركنين الرئيسين في الثقة باستخدام تمرين ٢١×١٤ وتوكيد جملة «أنا الآن أكثر ثقة بنفسي»، استعن بمختص إذا لم تتحسن.


٩٨

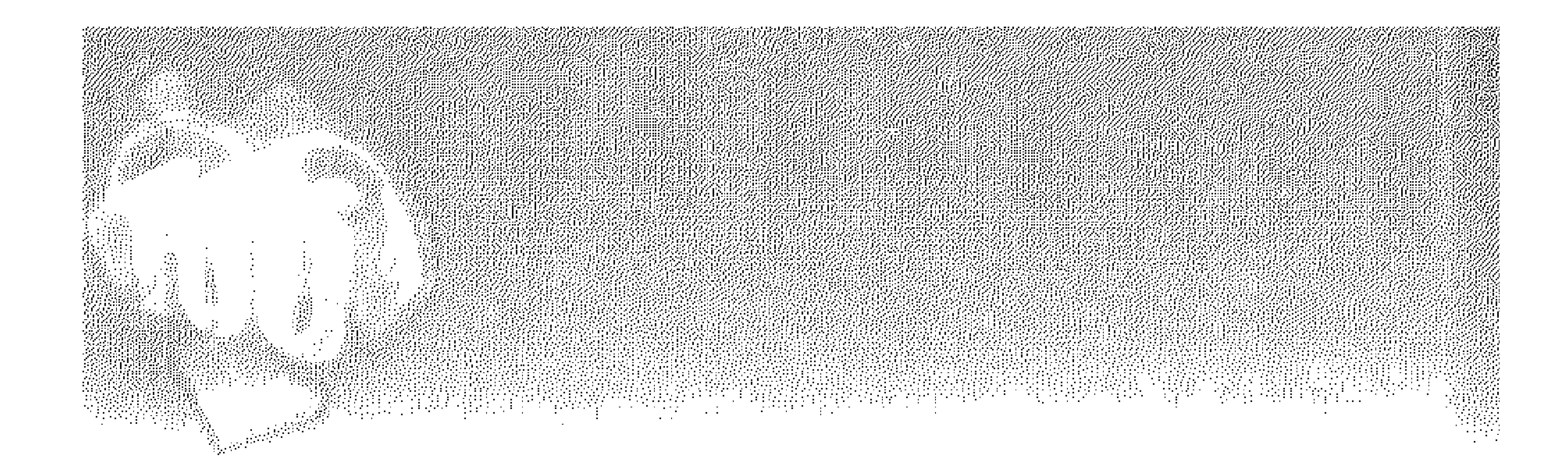
اليوم التاريخ / /

تعلم العفو والغفران

يُروى أن النبي ﷺ قال: «يدخل عليكم رجل من أهل الجنة الآن»، فدخل رجل لم يرى فيه الصحابة تميزاً، فلحقه عبدالله بن عمرو رضي الله عنه فمكث عنده ثلاثة أيام فلم يرى منه شيئاً مميزاً، فقال له ما سمع من النبي ﷺ وسأله عن أفضل عمل يرجوه. فأجاب أنه لا يجد عملاً غير أنه إذا ذهب إلى فراشه مال على جنبه فقال: اللهم أيما امرئ شتمني أو آذاني أو نال مني، اللهم إني قد عفوت عنه، اللهم فاعفو.

إن العفو والغفران لمن آذاك من أقاربك أو أصحابك أو البعيدين فيه الفوز في الدنيا والآخرة، تعلم أن تعفو وتسامح وتغفر حتى يغفر الله لك ويعفي عنك.





من أين نبدأ الآن ؟

اليوم التاريخ / /

قيِّم أفكار

قم الآن بحساب الأفكار التي قرأتها وتقبلتها، والأفكار التي لم تتقبلها وتود نقاشها معي أو مع غيري، والأفكار التي لم تقبلها، ثم ضع عددها في الخانة المقابلة بين القوسين.

- تقبلت الفكرة ( )
- سأناقشها ( )
- لم أقبل الفكرة ( )

اجمع الأفكار التي تحتاج المناقشة في ورقة مستقلة لتناقش ولتبحث فيها.

١٠٠

اليوم التاريخ / /

كن سعيداً

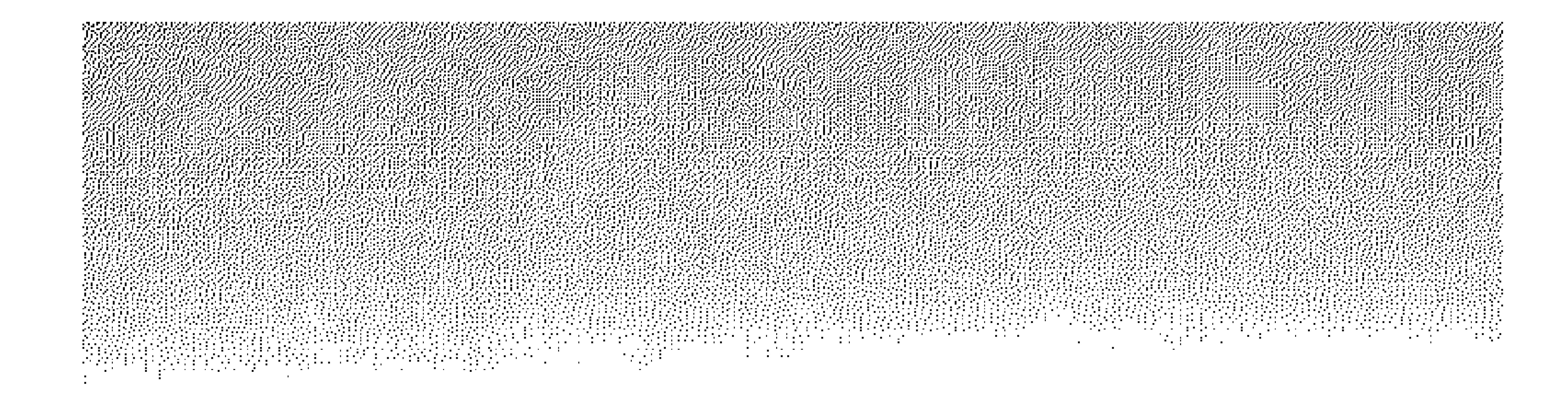
الآن قد تعلمت السعادة ومعانيها ومصدرها وطرق كسبها وجلبها وممارستها، فقم الآن بقراءة هذه المادة أكثر من مرة ثم ابدأ بالتطبيق يومياً.

إن تبنيك للأفكار الجيدة هو الذي ينشأ عندك سلوكيات جيدة. لقد قمت بالتأكيد على معلومات كانت عندك، وغيرت معلومات كانت خاطئة عندك، واكتسبت معلومات لم تكن واضحة. قم الآن بمراجعة المادة أكثر من مرة ودوّن أهم ما تحتاج إليه، ابدأ أولاً، بنفسك ثم القريبين منك والأهم ثم الأقل الأهمية والأبعد منك، وفقك الله لنيل السعادة في الدنيا والآخرة.

الاستشارات الهاتفية المجانية

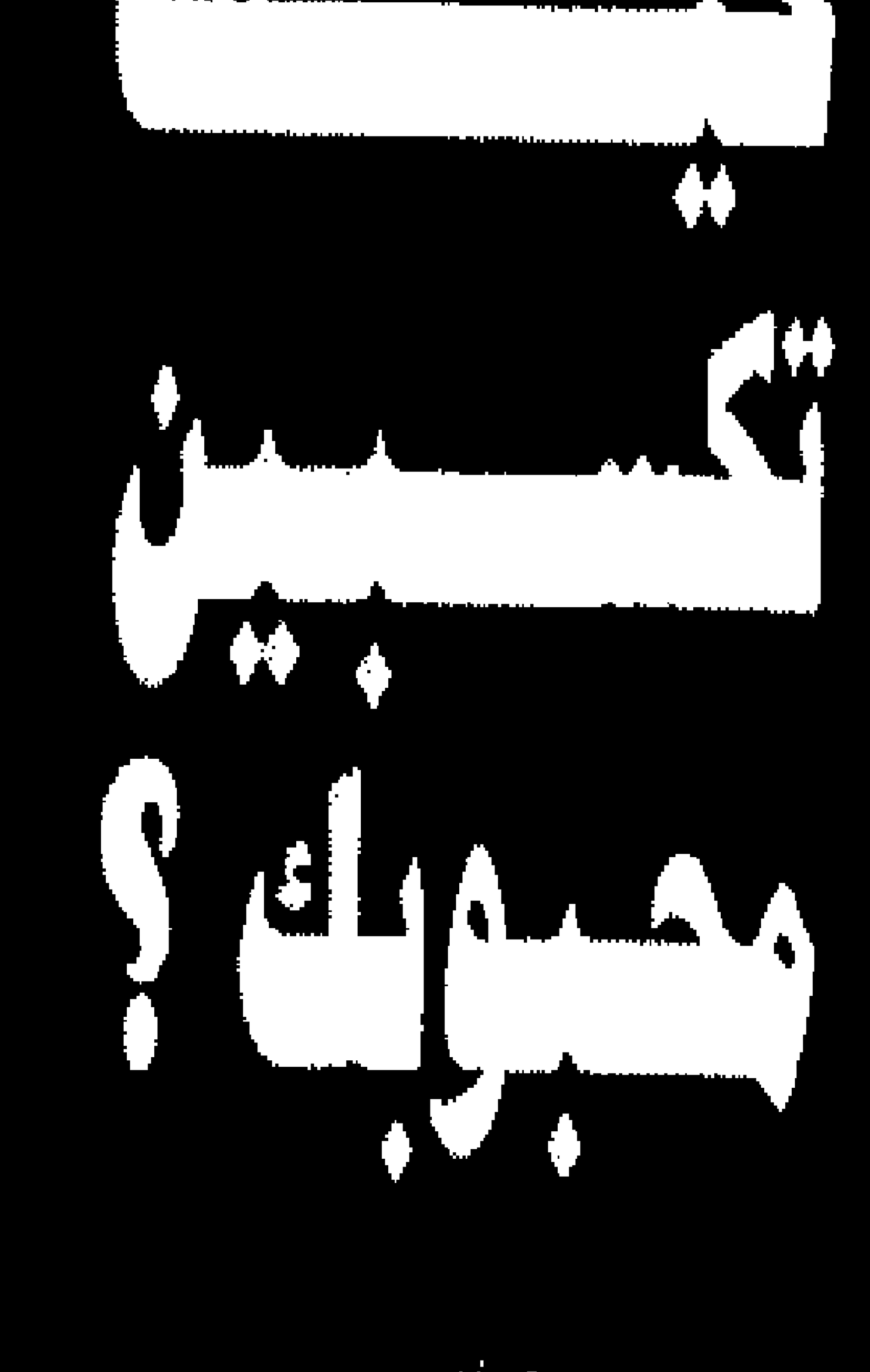
(+965) 2 666 206
(+965) 2 666 207

موقع الإنترنت:
www.alrashed.net
البريد الإلكتروني:
salah@alrashed.net









هذا الكتاب سوف يفيدك بالتالي :

- ماتحتاجه كمطلب رئيسي.
- قاعدة الطيبين والطيبات.
- الحب كمهارة تحتاج إلى مجهود.
- مبدأ ومنشأ السعادة الذاتية والزوجية.
- قاعدة في من يريد تغيير الآخرين.
- تمرين 3×5×41 للتغيير الذاتي.
- فن الشفاء والمدح والاستماع.
- فن استقبال المصاعب بالحوار.
- تمرين الصفات العظيمة في الرجل.
- اكتشاف السر العظيم الكامن في الرجل.
- تمرين إطلاق ...
- 7 طرق لمساعدة ... من الشكوك.
- طرق لتهيئة غرفة ...
- 21 ... لجلسة ... مع الزوج.
- 12 فكرة ذكية لجلب انتباه ... الزوج.

هذا الكتاب لكل من تريد أن تحتفظ بزوجها إلى الأبد أهديه لنفسك أو زوجتك أو غيرك.

www.alrashed.net www.daralraya.com

د. صلاح صالح الراشد

بعد قراءتك هذا الكتاب سوف تخرج بالتالي :

- قمة ما تحتاج إليه.
- قاعدة «الفرق بين الفعل والفاعل».
- شروط السعادة الزوجية.
- سيكولوجية الأمان لدى الزوجة.
- الاستماع والفهم وكيفية التطبيق.
- تمرين العرفان.
- طريقة إدارة الحوار الأسري.
- 7 طرق لمساعدة الزوجة للتخلص من شكوكها.
- غرفة النوم : التهيؤة والمعاملة.
- 9 معينات لجلسة عاطفية مع الزوجة.
- كيف تتلقى الوعي والمعرفة ؟
- أين تملك الاستشارة وكيف إذا احتجت لها ؟
- تمارين وجداول ومعلومات قيمة جداً في سيكولوجية العلاقات بين الزوجين.

كيف تكسب محبوبتك ؟

هذا الكتاب منهج إلزامي لك أو لزوجك

الكويت 2 666 206 · دبي 266 56 48 · الدوحة 4 36 36 19 · القاهرة 76 288 70 · تونس 7184 74 94

الرياض 4 66 50 60 · الإحساء 586 45 45 · جدة 14 444 66 · مكة المكرمة 530 03 03 · مسقط 46 999 46 · البحرين 2 666 777 · الدار البيضاء 860 200

دمشق 333 77 30 · حلب 21 275 930 · صنعاء 21 05 21 · طرابلس 23 89 146 · عمان 5 332 339 · الجزائر (021) 550 450

مركز الراشد
Al-Rashed Center



د. صلاح صالح الراشد

- دكتوراه الفلسفة في علم النفس (.Ph.D).
- ماجستير الدراسات الإسلامية (.M.A).
- بكالوريوس علم الاجتماع (.B.S).
- رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لشركة سمارتس وي القابضة.
- رئيس مجلس إدارة شركة فرانشايز الراشد (AFI).
- له إصدارات عدة منها:
  - كن مطمئنا: البرنامج العملي للتغلب على القلق.
  - كن شجاعاً: البرنامج العملي لمواجهة المخاوف.
  - برنامج السعادة في 3 شهور.
  - مهارات الاتصال الفعال (NLP).
  - كيف تخطط لحياتك؟
  - كيف تصبح متفائلا؟
  - كن إيجابيا: البرنامج العلمي للتفكير الإيجابي وكيف تبرمج عقلك الباطن للحصول على ماتريد؟
  - دليل مستخدمي التنويم.
  - كيف تريح بالك وتتخلص من الوساوس؟
  - استراتيجية التغيير الفعال.
  - كن مؤمنا(الجزء الثالث): شرح مختصر منهاج القاصدين.
  - الفرق بين الجنسين.
  - كيف تكسب محبوبتك؟
  - كيف تكسبين محبوبك؟
  - قانون الجذب: كيف تجذب ما تريد إلى حياتك؟.
  - على أبواب الملحمة (رواية).

هذا الكتاب

هذا الكتاب يعتبر حقاً منهجاً مختصراً لمن أراد العيش بسعادة ونجاح.

بعد قراءتك للكتاب ستخرج بالحصيلة التالية:

- ما السر وراء سعادة البعض وتعاسة الآخرين؟
- ما التعريف الحقيقي للسعادة؟
- ماهي مسببات السعادة؟
- كيف نستطيع أن نفهم معاني السعادة وصفاتها حتى نحققها متى نشاء؟
- ماصفات الإنسان السعيد؟
- ما القناعات والأركان الرئيسية للسعادة؟
- التطبيقات العملية للحصول على السعادة؟

هذا الكتاب يجيبك على كل هذه الأسئلة ويسطر لك فيه د. صلاح الراشد خلاصة البحث من مئات الكتب التي تحدثت عن السعادة في الحضارات الثلاث الشرقية والغربية والإسلامية، ومن خلاصة احتكاكه بآلاف الأشخاص السعداء وغير السعداء.

هذا الكتاب يجب إقتناؤه

AFi Al-Rashed Franchise Inc.



